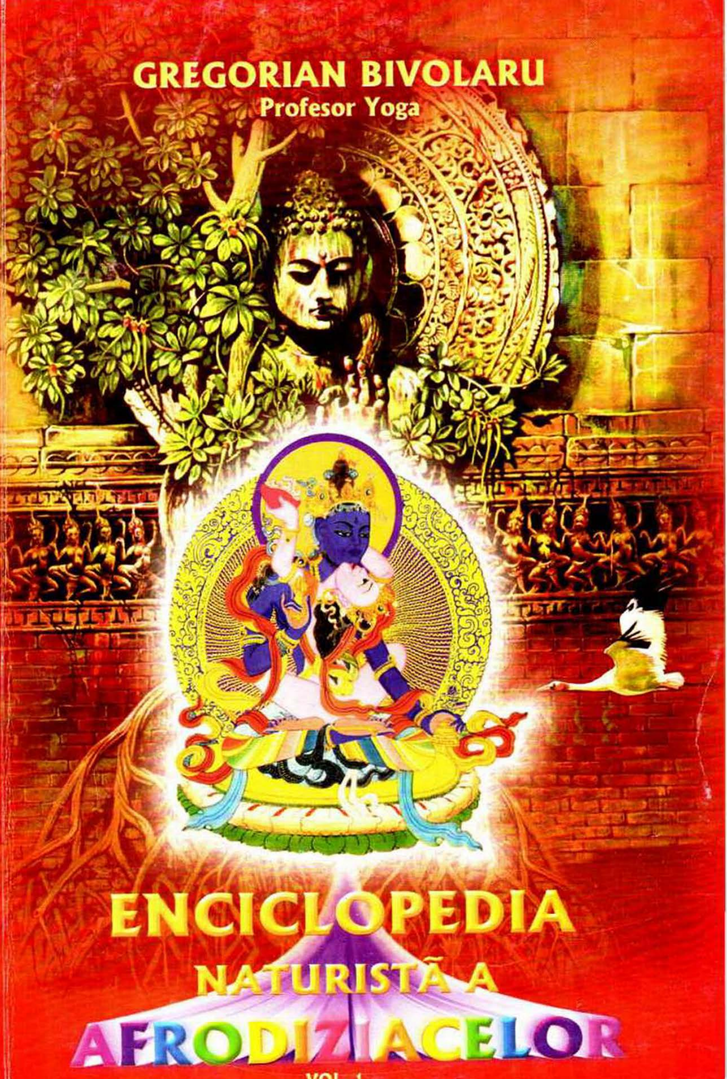
GREGORIAN BIVOLARU
Profesor Yoga



ENCICLOPEDIA NATURISTĂ A AFRODIZIACELOR

VOL. 1

Gregorian Bivolaru

profesor yoga

Enciclopedia naturistă a afrodiziacelor

VOLUMUL I

CUPRINS

AFRODIZIACELE ... 3
Elixirele plăcerii (clasificarea afrodiziacelor) ... 5
Creierul plăcerii ... 5
Transmutația biologică (o realitate evidentă) ... 7
AFRODIZIACE OLFACTIVE ... 10
Plăceri olfactive ... 10
Feromonii și sexualitatea ... 17
Reeducarea afrodiziacă a mirosului ... 17
Uleiurile esențiale și parfumurile afrodiziace ... 17
Uleiuri volatile cu efect afrodiziac ... 17
Compoziții afrodiziace din uleiuri volatile ... 21
Parfumuri "magice" ... 22
AFRODIZIACE GUSTATIVE ... 23
Bucătăria afrodiziacă ... 23
Alimentația sănătății și a dragostei ... 25
Secretul longevității sexuale ... 29
Produsele apicole ... 30
Mierea ... 30
Hidromelul ... 32
Păstura ... 32
Polenul ... 33
Lăptișorul de matcă ... 35
Alimente afrodiziace naturale ... 35
Coloranti alimentari naturali ... 43
Pâinea și produsele de panificație ... 44
Retete de mâncăruri ... 44
Aperitive ... 45
Salate ... 49
Unt (ghee) aromat ... 53
Sosuri afrodiziace ... 53
Supe și ciorbe ... 54
Garnituri afrodiziace ... 56
Mâncăruri ... 56
Creme ... 60
Deserturi ... 61
Băuturi ... 69
Macerate ... 69
Sucuri de fructe ... 71
Sucuri de legume ... 73
Sucuri din fructe cu soia ... 75
Băuturi răcoritoare cu fructe ... 75
Băuturi răcoritoare afrodiziace cu adaos de ouă (Flip-uri) ... 77
Băuturi răcoritoare cu lapte sau frișcă ... 78
Limonade afrodiziace ... 79
Siropuri afrodiziace ... 80
Nectaruri afrodiziace ... 81
Băuturi exotice afrodiziace ... 82
Vinurile și șampania ... 82
Tincturi (tonice) afrodiziace ... 84
Băuturi alcoolice afrodiziace ... 85
Cocteiluri afrodiziace ... 87
Influenta vitaminelor asupra functiei sexuale ... 88
Aminoacizi și alte substanțe naturale cu rol în stimularea funcției sexuale ... 93
L-arginina ... 93
Gamahidroxibutiratul (GHB) ... 94
L-Dopa ... 94
Yohimbina ... 95
AFRODIZIACE VIZUALE ... 97
Vederea și erotismul vizual ... 97
Accesoriile incitării afrodiziace vizuale ... 98
Arta erotică ... 99
Pasiunile dansului ... 99
Dansul erotic ... 100
Strip-tease-ul ... 100
Teatrul ... 101
Filmele erotice ... 102
Oglinzile ... 103
Erotismul vizual al organelor genitale ... 103
Vestimentația ... 105
Culorile afrodiziace ... 106
AFRODIZIACE TACTILE ... 107
Sărutul ... 107
Atingerea și masajul erotic ... 108
Etapele masajului erotic ... 110
Masajul zonelor erogene ... 111
Masajul organelor genitale ... 112
Descoperirea configurației senzitiv-erotice a iubitului/iubitei ... 114
Cum poate fi mângâiat în mod excitant clitorisul? ... 115
Punctul G ... 116
Arta de a excita o femeie ore în șir ... 118
Cum să provoci unui bărbat orgasme multiple ... 119
Presopunctura ... 121
Ambianța erotică ... 133
Baia afrodiziacă ... 133
Loțiuni și unguente afrodiziace ... 135
AFRODIZIACE AUDITIVE ... 137
Stimularea auditivă ... 137
Seducția verbală și limbajul afrodiziac ... 138
Cuvinte de amorsare erotică intensă ce declanțează orgasmul ... 139
Murmurele, suspinele, strigătele ... 139
Efectul afrodiziac al muzicii audiate în timpul fuziunilor amoroase ... 139
IUBIREA - CEL MAI PUTERNIC AFRODIZIAC ... 140
Iubirea și magia simplității ... 140
Etapele fuziunii amoroase ... 145
Preludiul ... 146
Ludiul, jocul amoros propriu-zis ... 147
Ce este continența? ... 147
Ce stări resimt practicanții avansați ai continenței sexuale ... 154
Avantajele amorului cu continență sexuală ... 157
Orgasmul ... 159
Deosebirile dintre orgasmul femeii și cel al bărbatului ... 160
Kalas-urile ... 161
Orgasmul masculin ... 162
Ajutătoarele sexuale ... 165
Postludiul ... 166
Arta taoistă secretă a iubirii ... 168
Cele cinci semne ... 169
Ce spun străvechile texte taoiste și ce spun sexologii moderni ... 170

Cele trei principii ... 170
Celecinci dorinte ... 171
... și cele zece indicii ... 171
Controlul ejaculării ... 172
"Stiluri" de penetrare sexuală ... 173
Despre tracul sexual ... 174
Blocajul sau "impotența psihică" a bărbaților poate fi cu ușurință eliminată ... 175
Posturile amoroase ale tradiției secrete taoiste ... 176
UN AFRODIZIAC MEREU FORMIDABIL: O MINUNATĂ FEMEIE VITALĂ CARE ȘI-A TREZIT PLENAR STAREA DE SHAKTI ... 184
INTERVIU REALIZAT CU FAIMOASA ACTRIȚĂ RAQUEL WELCH ... 190
RELATĂRILE UNUI CUPLU OCCIDENTAL INIȚIAT ÎN ARTA AMORULUI TANTRIC ORIENTAL ... 195
Siddhi-urile, marile puteri paranormale care sunt obținute în cazul practicanților foarte avansați ai amorului cu continență sexuală ... 201
SEXUALITATEA ȘI SĂNĂTATEA ... 207
Amorul cu continentă sexuală și longevitatea ... 207
Frumusete, vitalitate si tinerețe prin amorul cu continență sexuală ... 207
Sănătatea sânilor ... 210
Lubrifierea vaginului ... 210
Sănătatea *lingam*-ului și a prostatei ... 211
Tulburările de dinamică sexuală ... 212
Modalități de amplificare a virilitătii ... 213
Squeezing-ul ... 213
Penetrația moale ... 214
Tehnica urinării fracționate ... 214
Karezza ... 215
"Cele opt beneficii" resimțite prin angrenarea posturilor amoroase ce declanșează efecte terapeutice ... 216
"Cele sapte suferinte" ... 218
HATHA YOGA ... 222
Padahastasana ... 223
Ardha-Chandrasana (Postura semilunii) ... 223
Uddiyana Bandha (Retracția abdominală) ... 224
Nauli-Kriya (Izolarea și rotatia mușchiului drept abdominal) ... 224
Chakrasana (Postura rotii lombare) ... 225
Badrasana (Postura tronului) ... 225
Sukhasana (Postura plăcută) ... 226
Paschimottanasana (Postura clestelui) ... 226
Virasana (Postura eroului) ... 226
Vrishikasana (Postura scorpionului) ... 227
Uttytha Dhanurasana (Postura arcului in ridicare) ... 227
Shalabasana (Postura lăcustei) ... 228
Yoni Asana (Postura vulvei) ... 228
Janushirshasana (Postura capului la genunchi) ... 228
Brahmacharyasana (Postura continenței) ... 229
Vajrasana (Postura diamantului) ... 229
AFRODIZIACE MINERALE ... 230
Pietrele ca mijloace afrodiziace și amplificatoare ale potenței ... 231
Pietre semipretioase ... 231
Pietre prețioase ... 232
"Pietre" organice ... 233
Fosile ... 234
Influența unor minerale asupra funcției sexuale ... 234
AFRODIZIACE VEGETALE ... 239
Plantele afrodiziace ... 239
Istoricul plantelor afrodiziace ... 239
Anafrodiziacele ... 242
Compoziția chimică a plantelor afrodiziace (Generalități) ... 242
Clasificarea plantelor afrodiziace ... 243
Forme eficiente care sunt sugerate de noi pentru administrarea plantelor și prepararea lor ... 244
Plantele afrodiziace ... 245
A
Aceras ... 245
Adenia ... 245
Afin ... 245
Agavă ... 246
Ai de munte ... 247
Ajowan ... 247
Akotopa ... 248
Alan ... 248
Albăstrea ... 249
Aloe ... 249
Alune ... 249
Amanita muscaria ... 250
Ammi ... 250
Anadenanthera ... 251
Ananas ... 251
Anason ... 252
Andive ... 253
Angelică ... 253
Anghinare ... 254
Arborele coral ... 255
Arborele de cacao ... 256
Arborele de cafea ... 256
Arborele de camfor ... 257
Arborele de cocos ... 258
Arborele de mătase de bumbac ... 259
Arborele de plută chinezesc ... 259
Arborele de sal ... 260
Arborele vieții ... 260
Arbustul de coca ... 261
Arbust de mastic ... 263
Ardei iute ... 263
Ardei iute arzător ... 263
Arganier ... 264
Argyreia nervosa ... 264
Armala ... 264
Arpagic ... 265
Ashwagandha ... 265
Avocado ... 266
Avrămească ... 267
ANEXA 1
MODELE CARE ILUSTREAZĂ LA NATURA FEMININĂ STAREA DE SHAKTI ... I
ANEXA 2
FRUMUSETEA ȘI ARMONIA FEMININĂ EXPRIMATE ÎN OPERE DE ARTĂ ... XXIX

Tehnoredactare: Adrian Borcan,
Tinela Pătruț,
Oana Lascăr.

Colaboratori: dr. Pavel Cristina,
dr. Frangopol Tania,
dr. Ciuciulete Dan,
stud. Adam Evelina Claudia.

Corectură text: prof. Pătrașcu Maria

Multumim faimosului fotograf francez Pierre Crié pentru imaginile prezentate în această carte.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
BIVOLARU, GREGORIAN
Enciclopedia naturistă a afrodiziacelor / Gregorian Bivolaru - București: Shambala, 2001 -
2 vol.: cm. - (Steaua Divină)
ISBN 973-99661-7-9
Vol. 1. 2001. - p. - Bibliogr. - ISBN 973-99661-8-7

615.322:613.88

ISBN 973-99661-7-9
Toate drepturile asupra acestei lucrări aparțin autorului.

AFRODIZIACELE

"Amorul transfigurator cu continență sexuală este unda plină de savoare a vieții, puterea tainică de a realiza, forța de evoluție și de transcendență."

Dintotdeauna, oamenii care au avut trezit în ei focul Iubirii au intuit că de fapt întreaga Creatie este expresia Iubirii Divine. Pentru ei, iubirea a fost un mijloc de cunoaștere, atât a lor înșiși, cât si a celorlalți. "Înarmați" cu armele angelice ale iubirii, care sunt transfigurarea, pasiunea sublimă, fericirea și aspirația fuziunii cu Divinul, acești oameni au recurs, cu inteligență și bun simț, la calea erosului transfigurator divin. Natura însăși fiind o manifestare a erosului divin, ea a oferit oamenilor mijloace de amplificare a forței erotice și de nuantare a trăirilor lor amoroase - *afrodiziacele naturale*.

Vom începe acum să derulăm povestea afrodiziacelor. Este o veritabilă poveste, căci interesul pentru acest subiect ne-a făcut să căutăm cât mai multe informații, pentru a vedea poziția și părerea de-a lungul timpului a diferitelor culturi față de sexualitate, comparând cu ceea ce credem noi despre aceste lucruri. Astfel, am fost din ce în ce mai încântați să explorăm *zona crepusculară a erosului*, cea dintre fapt și fantezie, pentru a cunoaste cât mai multe în acest domeniu.

Orice substanță (*naturală*) sau activitate care stimulează dorința sexuală intră în categoria afrodiziacelor. Ele poartă numele zeiței grecești a dragostei, Afrodita, dar toate culturile, străvechi sau mai moderne, au afrodiziacele lor, denumite specific.

Această gamă largă de substanțe și rețete are reputația de a induce o pasiune arzătoare practicilor, jocurilor și tehnicilor erotice, înălțând sexualitatea la rangul de artă. Însesi artele - literatura, muzica, pictura, dansul - o au ca muză pe Afrodita. Le putem numi erotice, după numele zeului iubirii - Eros, căci fără iubirea adevărată (principiul pe care el îl întrupează) toate sunt doar umbre palide ale unui joc.

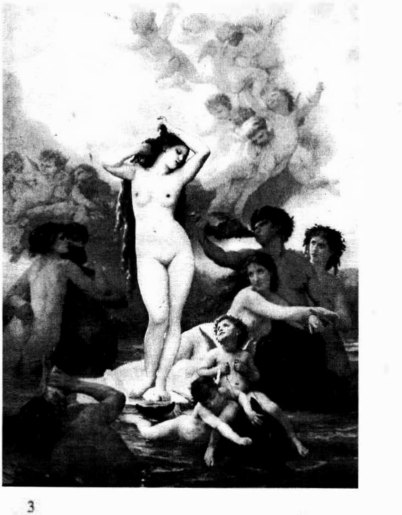
Numeroase medicamente importante au la bază principii active ale anumitor plante, dar în același timp, efectele terapeutice ale multor remedii bazate pe plante nu au fost suficient cercetate. Nimeni nu stie cu exactitate ce uleiuri esențiale conțin toate plantele sau ce efect pot avea acestea asupra corpului uman. Însă acele afrodiziace care influențează, în diferite moduri, creierul și simțurile și care sunt reprezentate prin imagini, fantasme, descrieri și angrenări erotice, cu siguranță că au efect, ca și sutele de posturi sexuale, extrem de diverse si incitante, descrise în manualele de sexologie apărute de-a lungul timpului.

Dar cel mai bun și mai important afrodiziac de care are nevoie un cuplu sănătos și afectuos este si va rămâne întotdeauna Iubirea, insotită de spontaneitate si creativitate. "Efervescența si experimentarea" sunt chiar mesajul ascuns al celor mai insolite și ezoterice posturi erotice. Unele din acestea pot părea neobișnuite sau absurde, dar ele reprezină sinteza a mii de ani și vieti de experiență sexuală, greu de ignorat.

În paginile acestei cărti veti găsi o gamă variată de afrodiziace pe care vă invităm să le experimentați pe îndelete. Cu siguranță, printre diferitele plante, parfumuri, rețete de bucătărie, posturi amoroase prezentate veți găsi unele pe care veți dori să le utilizati. Cuplurile trebuie să știe de la bun început că o viață sexuală efervescentă, interesantă și variată este absolut necesară pentru a evita plictiseala ce ar putea apărea în cadrul acestei "activități esențialmente repetitive".

A aprofunda, a întări și a rafina o relație de iubire, făcând uz de cât mai multă imaginatie, este de mii de ori mai plăcut și aducător de împlinire amoroasă și fericire decât a căuta variația în alte si mereu alte relații.

Efectele utilizării multitudinii de mâncăruri, băuturi, ierburi și condimente care au fost acreditate drept afrodiziace sunt, oricum, mai dificil de controlat și de verificat... Dar există ceva mai plăcut si mai presus de acestea: a ne lăsa purtați de jocul imaginatiei și fanteziilor noastre erotice.

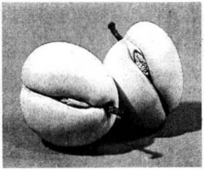


Elixirele plăcerii

Afrodiziacele pot fi clasificate în 5 grupe: analoge, asociate, "canibalice", terapeutice și senzoriale. Mai există și o a șasea categorie, care merită să fie considerată o grupă de sine stătătoare: aceasta este numită "noutăți". Atenție însă: orice produs nou (mâncare, băuturi etc.) este descris adesea ca afrodiziac de către cei interesați să le vândă.

Unele afrodiziace pot fi încadrate în mai multe categorii simultan.

1. Afrodiziacele analoge



Sunt cele care se aseamănă în mod surprinzător cu organele sexuale, ca de exemplu ginsengul (evocând forma penisului), midiile (asemănătoare vulvei), ouăle (asemănătoare testiculelor).

2. Afrodiziacele asociate

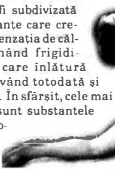
Sunt corelate activității erotice, adeseori într-o manieră de mult uitată. De exemplu, iepurele sălbatic, care copulează foarte des, este considerat sacru, fiind simbolul Afroditei, batoanele de pâine sunt consacrate zeului fertilității Priapus (dar ele sunt și analoge).

Afrodiziacele asociate fac parte din moștenirea culturală a fiecărui popor.

3. Afrodiziacele "canibalice"

Deși este un termen îndrăzneț, el descrie destul de bine ideea de a mânca organele reproductive ale anumitor animale, pentru a le absorbi puterea sau esența vitală în mod direct; de exemplu, testiculele diferitor animale: berbec, porc, taur etc.

4. Afrodiziacele terapeutice



Sunt acele substanțe cu efecte stimulente din punct de vedere sexual asupra celui care le utilizează; ele pot fi băute, mâncate, inhalate sau folosite extern. Această grupă poate fi subdivizată astfel: substanțe care creează în corp senzația de căldură (eliminând frigiditatea); cele care înlătură inhibițiile, având totodată și efect diuretic. În sfârșit, cele mai misterioase sunt substanțele care pot reproduce hormonii sexuali umani.

5. Afrodiziacele senzoriale

Includ masajele, arta erotică, literatura și spectacolele, jocurile amoroase și tehnicile de prelungire a acestora, dând intensitate, forță și rafinament angrenării amoroase.

Astrologii afirmă că există o corespondență între planete, plante și corpul uman; de exemplu, o plantă dedicată lui Venus se considera că stimulează atât angrenarea sexuală, cât și funcționarea organelor sexuale.

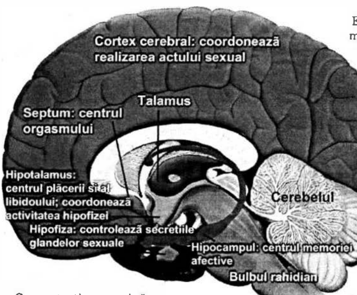
Se știe, de asemenea, că anumite părți ale corpului uman sunt asociate zodiilor și că există zone erogene corespunzătoare fiecărei zodii în parte. Această legătură poate fi ori inhibitoare (pentru cei care nu știu să o fructifice), ori excitantă (pentru cei care știu cum să valorifice la maxim o anumită parte a corpului ființei iubite); de aceea, ea poate fi inclusă printre afrodiziacele oculte. Puteți utiliza aceste cunoștințe când vă mângâiați sau masați iubita sau iubitul, generându-i adevărate stări de extaz prin simpla atingere a celor mai sensibile zone erogene, corespunzătoare semnului său zodiacal.

Căutarea afrodiziacului ideal este la fel de veche ca și căutarea unei metode de transformare (prin TRANSMUTAȚIE) a plumbului în aur. Până în prezent căutătorii au avut un succes limitat, poate pentru că nu au căutat în locul potrivit; de fapt, cel mai bun afrodiziac este în noi!

Mintea cât mai deschisă și liberă este "zona cea mai erogenă". Cele două funcții principale ale minții sunt *gândirea* și *imaginația*. Gândirea este cel mai adesea asociată cu logica, iar imaginația cu intuiția. Dacă imaginația este înflăcărată, atunci trupul va răspunde prompt prin organele sale de simț. De fapt, așa-numitele zone erogene sunt toate niște tainice puncte focar ce ne pun în inefabilă stare de rezonanță cu sferele de energie modulată, nesfârșită, din Macrocosmos.

Creierul plăcerii

Comportamentele și dorințele noastre sunt intim legate de modificările chimice produse în creierulnostru. Diverse substanțe chimice, numite neuromediatori, sunt secretate de neuronii presinaptici în fantele sinaptice (spatiile de legătură dintre neuroni) si stimulează neuronii postsinaptici. De exemplu dopamina acționează la nivelul sistemului plăcerii (de la hipotalamus la sistemul limbic), acetilcolina - asupra centrului orgasmului, iar serotonina - la nivelul creierului emotional. Acetilcolina nu este singura moleculă definitorie a orgasmului, căci alchimia sexuală este foarte complexă, punând în joc numeroși neuromediatori și tainice procese de transmutare si sublimare.

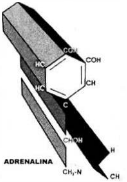

Cortex cerebral: coordonează realizarea actului sexual
Talamus
Septum: centrul orgasmului
Hipotalamus: centrul plăcerii și al libidoului; coordonează activitatea hipofizei
Cerebelul
Hipofiza: controlează secrețiile glandelor sexuale
Hipocampul: centrul memoriei afective
Bulbul rahidian

Concentrația sanguină a endorfinelor (morfine endogene) produse de creierul nostru este mai mare după orgasm de 4-5 ori față de normal. Experiențele au arătat că administrarea substanțelor analoge morfinei crește destul de mult dorința sexuală. Utilizarea opiului (care conține numeroși alcaloizi, printre care și morfina), în doze foarte mici, are acțiune afrodiziacă, pe când utilizarea lui în exces diminuează libidoul - acesta fiind efectul în timp asupra celor care îl folosesc ca drog.

Ceea ce inițiații antici afirmau încă de mult timp, psihologii moderni confirmă astăzi: starea de plăcere este în noi. Centrul plăcerii este localizat în mod precis în sistemul limbic. În anumite studii experimentale (în cazuri de epilepsie) s-au plasat electrozi la nivelul sistemului limbic, ceea ce a deteminat trăirea stărilor de euforie și de orgasm. Dar în condiții fiziologice este evident că nu putem plasa electrozi în creier pentru a declanșa starea de plăcere. Pentru aceasta natura a creat substanțe speciale pe care organismul le produce și le eliberează în condiții speciale. Astfel, toate experiențele de viață care se caracterizează prin starea de plăcere (relaxarea completă, actele amoroase realizate cu continență sexuală, masajul senzual etc.) sunt însoțite de creșterea secrețiilor de "hormoni ai plăcerii".

Morfinele cerebrale

Aceste peptide neuronale au o mare afinitate asupra receptorilor morfinici. Eliberate în organism, ele diminuează senzațiile dureroase și produc o senzație de euforie. Endorfinele (care au un timp de înjumătățire prin metabolizare de câteva ore) au rol în reglarea dispoziției, a durerii și a tonusului muscular. Enkefalinele, care au in schimb un timp de înjumătățire de câteva minute, provin din hipotalamus. Ele sunt eliberate în special după stările de orgasm, dar sunt produse intr-o cantitate mai mică și când se ascultă o muzică plăcută sau după o masă cu mâncăruri naturale, afrodiziace. În toate cazurile, sentimentul de dulce euforie este însoțit de o senzație de plăcere și bucurie.

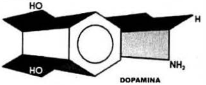


ADRENALINA

Adrenalina

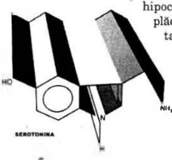
Este cunoscută atât sub numele de "hormonul de stres", cât și ca "hormonul excitației". Adrenalina este secretată de glandele suprarenale, apoi trece în circulația sanguină și are ca efect accelerarea ritmului cardiac și respirator, precum si o hiperglicemie tranzitorie. Capacitatea de concentrare intelectuală este atunci maximă, iar impresiile senzoriale sunt diminuate. Oxigenarea musculaturii striate se amplifică, în defavoarea musculaturii netede. O senzație de vitalitate crescută se resimte în acel moment, dublată de o stare de plăcere. Dar rolul adrenalinei nu se oprește aici. Ea declanșează activarea in cascadă a morfinelor cerebrale.

Dopamina



DOPAMINA

Este cunoscută și sub numele de "molecula plăcerii". Dopamina este eliberată la nivelul sinapsei (joncțiunea dintre doi neuroni), apoi se fixează pe neuronul receptor, și astfel mesajul neuronal este transmis. Acest hormon este activat de descărcarea adrenalinei în sânge, în urma excitației sexuale (dar și în cazul administrării de alcool, amfetamine, cocaină - de unde și dependența indusă de aceste produse extre m de nocive pentru organism). Cantitatea cea mai mare de dopamină se găsește în creier (în special în hipocamp). De aici impulsurile legate de plăcere sunt conduse către cortexul frontal (sediul funcțiilor superioare).

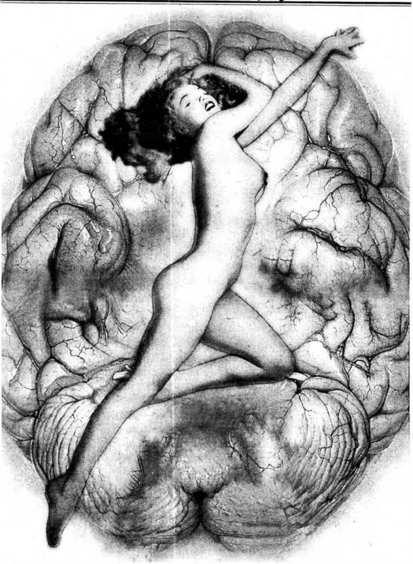


SEROTONINA

Serotonina

Acest hormon are un efect excitator la nivelul hipotalamusului (*area postrema*) și talamusului. Serotonina are două acțiuni principale: inhibă senzația dureroasă și induce somnul și relaxarea.

Baia caldă, de exemplu, declanșează secretia de serotonină, ceea ce explică senzatia de bine si dinamizarea erotică ce poate fi determinată de băile cu plante afrodiziace. Dimpotrivă, alcoolul diminuează activitatea serotoninei, favorizând impulsivitatea și agresivitatea.



Testosteronul este considerat ca unul din principalii factori biologici ai dorinței sexuale la bărbați și la femei. Secreția de testosteron la nivelul testiculelor, glandelor suprarenale, ovarelor este reglată prin intermediul axului hipotalamo-hipofizo-corticosuprarenalian. Dacă *sistemul limbic* și *hipotalamusul* joacă un rol fundamental în comportamentele noastre sexuale, *neocortexul*, parte a creierului care este implicată în funcțiile cognitive, este la fel de important. El favorizează actul amoros cu toate elementele sale psihosomatice. Tot aici sunt create fantasmele amoroase.

Situat în centrul creierului, *sistemul limbic* sau "creierul emoțiilor" conține *septumul* (centrul orgasmului) și *hipocampul*.

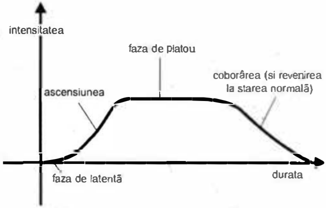
Cercetătorii au descoperit în 1992 că nasul uman este dotat cu un organ vomeronazal, receptorul moleculelor numite *feromoni*. Aceste substanțe chimice lasă "urme mirositoare" pe care apoi le percepem inconștient și care influențează sistemul limbic, principalul "generator" de emoții conexe simțului olfactiv.

Bărbatul sensibil la efluviile feminine le aspiră cu deliciu; imediat ce intră în sfera de influentă a unei femei vitale, armonioase și senzuale, ale cărei secretii emană mirosul intim, nasul lui freamătă și nările i se dilată, tensiunea arterială crește și, prin intermediul centrilor emoționali simpatici, creșterea producției de adrenalină accelerează ritmul cardiac, stimulează funcționarea glandelor endocrine, care își varsă hormonii în sânge; un anumit mecanism acționează asupra țesutului erectil. Centrul mirosului este vecin cu hipotalamusul, care este legat printr-o conexiune vasculo-nervoasă cu hipofiza, care la rândul ei comandă excitația sexuală prin intermediul corticosuprarenalelor.

Câteva observații sunt, în această direcție, surprinzătoare: când femeile trăiesc împreună, feromonii le modifică ciclul menstrual, sincronizându-l. Într-un internat de fetițe, la câteva luni după începerea școlii, a fost observat un efect denumit "sindromul de dormitor": majoritatea fetițelor păreau să-și fi sincronizat ciclul menstrual. S-a ajuns la concluzia că principalul responsabil al acestui fenomen era un feromon, conținut în transpirația lor.

S-a constatat că unele plante conțin analogi ai feromonilor, așa-numiții hormoni *auxini*. Acești hormoni vegetali explică atracția misterioasă pe care o au unele plante asupra omului și asupra unor animale. Pe de altă parte, anumite plante conțin alcaloizi de tip *triptamină* și *fenetilamină*, despre care se știe că au o structură analogă mediatorilor chimici ai plăcerii, aflați la nivelul creierului. Din acest motiv, acești analogi au fost numiți și "substanțe psihoactive". Într-un capitol separat al acestei cărți ne vom referi atât la cunoștințele străvechi pe care istoria medicinei și a botanicii ni le oferă, cât și la datele de ultimă oră ce au fost obținute din studiul fitochimic al acestor plante. Pentru moment oferim un grafic care arată modul cum acționează în organism aceste substanțe psihoactive (se poate observa analogia cu fazele orgasmului).

Sub influenta substanțelor psihoactive, se produce la nivel psihic (cu modificări specifice constatate în activitatea cerebrală și totodată modulări ale energiei sexuale) o stare specială, pe care cei ce utilizează astfel de substante o numesc generic "călătorie psihică". O astfel de "călătorie" prezintă mai multe faze și este oarecum asemănătoare *orgasmului*.



La administrarea unei substanțe psihoactive, după o anumită *perioadă de latentă* se manifestă *flash*-ul, reprezentând momentul în care substanța începe să producă efectul ei specific. Urmează o fază de *ascensiune*, cu instalarea efectelor psihomentale specifice, care se mentin o anumită perioadă într-o fază de *platou*, urmată de *coborâre* și revenirea la starea psihică normală (de obicei, în experientele de acest gen, perioada de *coborâre* este mai lungă decât perioada de *ascensiune*).

ATENTIE! Aceste așa-zise "călătorii" pot avea însă numeroase răspunsuri fiziologice nocive! Pe de altă parte, s-a constatat că dozele la care se produc efectele specifice trebuie să fie crescute gradat, pentru că, datorită obișnuinței, organismul răspunde din ce în ce mai greu la dozele uzuale. Crescând dozele, se agravează și efectele, de multe ori dezastruoase, pe care aceste substanțe le au asupra organismului. Tocmai de aceea noi nu recomandăm utilizarea substanțelor psihoactive, pentru că ele fac mai mult rău decât bine.

Dar „alchimia sexuală" nu se realizează numai prin procesele specifice care au loc la nivelul creierului și care au fost descrise, foarte pe scurt, în rândurile de mai sus. La nivelul potențialului creator al fiintei (sperma, în cazul bărbatului), se realizează un proces natural de transmutație biologică gradată, având ca rezultat producerea unei cantităti uriașe de e-nergie benefică (aceasta apare numai dacă se realizează continenta sexuală).

Transmutația biologică

(o realitate evidentă)

Transmutația biologică este procesul prin care un organism viu, în anumite conditii, poate să provoaceîntr-un mod natural și controlat reacții de clivaj nuclear ce duc la aparitia unui element chimic dintr-un alt element chimic, cu declanșări lente, dar uriașe, de energie.

Din anul 1959, omul de știință francez Louis Kervran a întreprins cercetări sistematice asupra procesului transmutatiei biologice la diferite organisme și în diferite conditii, inclusiv sexuale, dovedind existenta acestui fenomen extraordinar. Kervran a oferit chiar un nou model de structurare a nucleului atomic. El a formulat ipoteza că nucleul atomic nu este omogen structurat, particulele "alfa" sunt subansamblurile de bază ale nucleului, iar legăturile ce se stabilesc între particulele "alfa" sunt de două feluri: *tari* (ce nu pot fi despărțite enzimatic) și *slabe* (ce pot fi despărțite enzimatic). Acest model de structură explică producerea reactiilor de transmutatie biologică.

Principalele caracteristici ale transmutației biologice sunt următoarele:

1) Are loc în toate organismele vii (microorganisme, plante, animale, om), cu mijloacele energetice ale acestora, sub forma unor reactii nucleare la energii mici;

2) Aceste reacții sunt efectuate de enzime specifice, *transmutaze*, localizate în interiorul mitocondriilor și provoacă declanșări lente, uriașe deenergie.

Reactia de clivare nucleară este reactia prin care un atom "se rupe" (cu declanșări gigantice de energie), pentru a forma doi atomi ai altor elemente chimice. Această reacție este oarecum asemănătoare celei de fisiune nucleară, dar se deosebește prin faptul că se produce în mod controlat și fără degajarea bruscă (fulgerătoare) de energie și prin aceea că nu necesită și nu degajă instantaneu o mare cantitate de energie. Reacțiile de clivare și agregare nucleară se produc în organismele vii în situații speciale, dând nastere la noi elemente chimice. Ele sunt o

sursă de energie care apare și se manifestă progresiv (în timp), în organism.

Au fost efectuate multe experiențe în care s-a urmărit metabolismul elementelor chimice și bilanțul acestora la diferite organisme, însă acestea nu erau concludente pentru argumentarea procesului de transmutație biologică. Atunci însă când s-au făcut experiente urmărind stabilirea bilanțului unui singur element chimic în condiții strict controlabile, fenomenul de transmutație biologică a elementelor chimice a ieșit în evidență din ce în ce mai mult.

Numeroase elemente chimice (în special cele cu greutate atomică mică: azot, carbon, oxigen, siliciu, sodiu, potasiu, calciu, fosfor, sulf, clor) pot suferi reacții de transmutație biologică. Este foarte semnificativ, în această direcție, faptul că în compoziția chimică a spermei intră și elementele sodiu, potasiu, clor, fosfor.

Sperma este un lichid opalescent si de consistentă vâscoasă. Este constituită dintr-un lichid numit *plasmă seminală*, având în suspensie elemente figurate, granulații, globule mucoide și spermatozoizi.

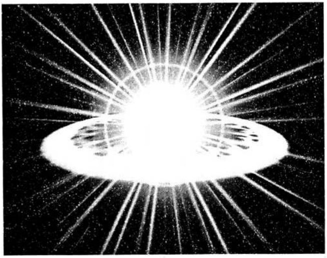
Compoziția chimică a plasmei seminale este prezentată în următorul tabel:

Densitate	1020-1040	Acid lactic	0.035
PH	7-7,5	Acid citric	3,80
Cl	1,55	Fructoză	2,20
Na	2,80	Glucoză	urme
K	0,90	Inozitol	0,5-0,6
Mg	0,14	Uree	0,7
Ca	0,25	Acid uric	0,06
Bicarbonati (in mEq)	18-27	Colesterol	0,8
Fosfor mineral	0,11	Acid ascorbic	0,12
Fosfor total	1,12	Spermină	0,5-1,0
Fosfor lipidic	0.06	Proteide	10-20
		ATP	0,02-0,06

Componentele caracteristice ale spermei sunt următoarele substanțe: *spermină*, *spermitină*, *proteine* (o cantitate mică), *globuline* cu rol de coloid protector al spermatozoizilor, o *albumină*, o cantitate mică de *nucleoproteine*, o cantitate destul de importantă de *polipeptide* cu moleculă mică, *glucoproteine, acizi nucleici* - care în timpul spermatogenezei suferă modificări, *ATP* (acid adenozintrifosforic) - important pentru metabolismul oxidativ, *fosforilcolina* și *glicerofosforilcolina,* care sunt precursori ai colinei (ce se eliberează din acești precursori sub acțiunea fosfatazei acide de origine prostatică - colina fiind o componentă constantă a spermei), *inozitol*, *ergotioneină* (are o acțiune de protecție a spermatozoizilor), *hialuronidază* în cantitate mare (favorizează pătrunderea spermatozoizilor în ovul), *fructoză* - componentă care este utilizată ca sursă de energie principală de către spermatozoizi.

În ființa umană, procesele de transmutații atomice la energii slabe se produc în mod continuu, mai mult sau mai puțin intens, în cadrul metabolismului, al proceselor sexuale, al trăirilor erotice, al stărilor afective, al activității mentale, al experiențelor spirituale.

Transmutația biologică sexuală permite utilizarea continuă a potențialului sexual (amoros), datorită unui control constant, prin transformarea materiei (spermei) în energie, ce va putea fi apoi sublimată în forme superioare, rafinate de energie. În corpul fizic al oricărei ființe umane există suficientă energie potențială, prin a cărei angrenare efectivă, parțială sau totală, grație proceselor de transmutație biologică, pot fi provocate și alimentate fenomene sau manifestări extraordinare, uneori chiar de natură paranormală. Aceste fenomene devin posibile atunci când energiile rezultante sunt supuse ulterior unui proces de transformare interioară și modificare din punctul de vedere al frecvenței lor caracteristice sau, cu alte cuvinte, sublimării. Astfel, prin sublimare, pulsiunea sexuală originară se transformă, grație controlului conștient asupra funcției sexuale, într-o energie nouă, mult mai mare și mai rafinată decât aspectul de la care pornise, și această energie va fi orientată către un scop non-sexual, pentru obținerea unor stări deosebite de fericire, armonie inefabilă, simultan cu o euforică integrare a ființei în ambianta sublimă cosmică. Prin transmutația biologică, un singur atom poate genera o energie de 200.000 eV.



Pentru o mai bună ințelegere a esenței proceselor de transmutare si sublimare, vom face o analogie. Transmutația biologică a potențialului sexual al ființei umane poate fi comparată cu acțiunea inteligentă de transformare a unei căderi de apă spontane într-o sursă continuă de electricitate (ca în cazul unei hidrocentrale, în care avem: lacul de acumulare - potențialul sexual, turbina - trăirea orgasmică ce determină transmutarea potențialului sexual în energie și rețeaua de fire electrice - canalele energetice prin care se sublimează energia rezultată prin transmutație). Sublimarea este însă procesul ulterior, în care electricitatea rezultată va fi luată de la sursa ei de origine, transportată si reglată, după necesități, ca tensiune și frecvență, ajungând apoi să genereze o gamă vastă de fenomene si procese care nu s-ar putea declanșa în absența ei.

Cei mai mulți oameni asociază, datorită ignoranței, orgasmul cu ejacularea (în cazul bărbatului) și descărcarea fiziologică (în cazul femeii). În cazul orgasmului cu descărcare, potențialul care alimenta starea de extaz amoros este epuizat și în consecință survine o stare de vlăguire, de diminuare a dorinței sexuale, până la dispariția completă a acesteia. Înțelepții Orientului susțin însă că orgasmul poate avea loc de foarte multe ori dacă această descărcare fiziologică, care nu este neapărat necesară decât în cazul intenției de a face copii (de a procrea), va fi controlată si suspendată la voință (de către cel inteligent).

În momentul în care această descărcare fiziologică, atât la barbat cât la femeie, este controlată si suspendată, componentele sexuale vor fi transmutate si energia uriașă rezultantă va produce, în universul lăuntric al fiecăruia, o gamă vastă de fenomene și procese, grație sublimării care se va angrena ulterior (sau chiar în timpul trăirii amoroase plenare). De altfel, la femeie, acest mecanism de suspendare a pierderii fiziologice care însoțește adesea orgasmul este de multe ori spontan, aceasta făcând ca multe femei să-l angreneze firesc (chiar fără să știe), pentru a trăi un mare număr de orgasme succesive, fără a avea după aceea deloc pierderea fiziologică, ce le-ar diminua plenitudinea amoroasă, făcându-le să se simtă epuizate.

În funcție de modul cum interacționează cu structura psiho-mentală și simțurile ființei, afrodiziacele pot fi clasificate în următoarele categorii: afrodiziace *olfactive*, afrodiziace *gustative*, afrodiziace *vizuale*, afrodiziace *tactile* și afrodiziace *auditive*. Fiecare dintre aceste categorii are o importanță specifică în actul erotic, motiv pentru care le vom prezenta în continuare, în detaliu.

AFRODIZIACE OLFACTIVE

"Mi-am parfumat din plin patul cu smirnă, aloe și scorțișoară. Vino; hai să ne bucurăm de dragoste până dimineața; să ne consolăm cu dragostea. Vino!"
(Biblie / Proverbe

Plăceri olfactive

Apariția dorinței sexuale este datorată multor factori, printre care un rol important îl joacă mirosul. Libidoul se află în corelație subtilă cu simțul olfactiv.

Mulți cercetători afirmă că simțul mirosului este cel mai vechi și mai complex simț fizic. Probabil că ați observat cu ușurință cât de mult contează mirosul în întâlnirile voastre amoroase. Deoarece sensibilitatea simțului olfactiv o depășește cu mult pe cea a văzului sau a auzului, excitația se poate dezvolta într-un mod mai subtil. Mai ales când faci dragoste, poți să ai ochii închiși sau să nu auzi nimic și totuși să "miroși" o femeie. Chiar și numai așa, poți ști cu siguranță dacă îți place sau nu. De aceea, nu este surprinzător că, în toate timpurile și pretutindeni, oamenii s-au preocupat foarte mult de mirosurile plăcute. Au preparat astfel diverse uleiuri și parfumuri și au folosit plante aromatice cu efecte puternic erotizante.

Datorită faptului că mirosul unor plante, esențele și derivatele lor sporesc emoțiile erotice și excitația sexuală, unele popoare au testat și inventat amestecuri de parfumuri afrodiziace care acționează asupra corpului și a psihicului ca o "simfonie" bine orchestrată de stimulare erotică.

Adepții orientali ai amorului cu continență sexuală cunoșteau secretele parfumurilor erotice.

Ca experți în arta iubirii, aceștia foloseau în ceremoniile lor parfumuri pe care și le aplicau (pentru a determina intense procese de REZONANȚĂ) pe diverse părți ale corpului. Una dintre *Tantra*-e, *Pithamala Mahatantra* are un capitol întreg dedicat pentru *deha ranjana* (termen sanscrit care înseamnă "parfumuri pentru o intensă plăcere în unirea amoroasă"). Într-unul dintre ritualurile sexual-amoroase ale tradiției Kaula, reprezentativă în tantrism, cei doi iubiți erau unși într-un mod special cu diferite parfumuri, astfel încât orice mișcare a corpurilor lor producea valuri intense de senzații delicioase. Părul femeii era parfumat cu nard, obrajii și sânii cu paciuli și mâinile cu iasomie. Picioarele erau parfumate cu șofran, coapsele cu santal și zona pubiană cu mosc.

Este foarte interesant că unele dintre parfumurile unor firme renumite păstrează într-o mare măsură aceleași esențe puternic excitante, folosite de către adepții orientali ai amorului cu continență sexuală. Astfel, ingredientele parfumurilor faimoase "Eau Sauvage Extreme" (Christian Dior), "Magie Noire" (Lancome), sau "Poison" (Dior) sunt aceleași afrodiziace cunoscute din timpuri străvechi: ambră, chihlimbar cenușiu, civetă, iasomie, mosc, floare de portocal, paciuli, santal, tuberoze. Bineințeles că uleiurile volatile și esențele naturale sunt de preferat produșilor de sinteză care actualmente sunt promovați de firmele de cosmetice.

Uneori parfumurile naturale sunt atât de active, încât pot produce o adevărată fascinatie în ființele de sex opus. Totuși, parfumul cel mai afrodiziac este cel emanat in mod natural de noi înșine.

Feromonii și sexualitatea

Legătura dintre miros și sexualitate a fost dezvăluită în ultimul timp de studiile cu privire la feromonii animali si umani și a devenit mai clar rolul mirosurilor asa-zise "tabu" (transpiratia generală, fluidele sexuale) în atractia sexuală. De asemenea, s-a constatat că în anumite plante și în mod particular în cele cu un cunoscut potential psihoactiv (cum ar

fi mătrăguna sau speciile de *Datura*), există substanțe speciale analoge *feromonilor*. Așa se explică și atracția plină de fascinație pe care oamenii au avut-o dintotdeauna pentru aceste plante speciale.

Numele de *feromon* provine de la cuvintele grecești *pheran* ("transfer") și *horman* ("excitare").

Feromonii suntcompusi organici complecși, care sunt utilizați de către animale (de la protozoare și până la primatele superioare), ca o modalitate de comunicare a dorinței sexuale.

Feromonii au o gamă vastă de acțiuni: insectele, precum furnicile sau albinele, utilizează feromonii pentru a declanșa un răspuns imediat și violent (de alarmă), în situatia în care colonia lor este atacată; animalele sălbatice dispersează feromoni pentru a-și demarca teritoriul și pentru a avertiza membrii grupului în caz de primejdie, sau pentru a informa asupra existentei hranei sau a unei noi zone habituale.

Dacă feromonii specializati pot servi unei varietăti de scopuri specifice, în funcție de specie, feromonii sexuali joacă un rol identic pentru toate speciile: ei determină excitarea sexuală și modificarea comportamentului sexual la animale și a comportamentului psihic si sexual la om.

Modul de funcționare a organului vomeronazal

La animale, cei mai mulți feromoni nu au nici un fel de miros. Odată pătrunși în interiorul căilor nazale, ei nu afectează terminațiile nervoase olfactive, așa cum o fac substanțele mirositoare, ci terminațiile senzoriale ale organului vomeronazal. Este vorba de un mic săculeț, cu un orificiu minuscul, legat direct de hipotalamus, care este sediul emoțiilor și al comportamentului sexual, situat în creier. Dacă acest organ este distrus la animal, acesta nu va mai dovedi nici un interes pentru activitatea sexuală.

Până în anul 1991, când dr. David Berliner l-a identificat la peste 90% din subiecții studiați și a înregistrat o activitate electrică ce confirma faptul că era dintotdeauna funcțional, se credea că la om, organul vomeronazal nu este decât un vestigiu atrofiat al evolutiei.

Funcția acestui organ la om, desi redusă în comparație cu standardele mamiferelor, nu a fost descoperită decât în anul 1994. Fiziologii Universitătii din Utah, examinând 400 de subiecti umani, au constatat că aceștia aveau toți un organ vomeronazal funcțional.

Acesta trimite mesajele feromonilor nu către cortexul cerebral, ci spre sistemul limbic. Sistemul limbic sau creierul "primitiv" conduce impulsurile primare, cele mai simple. El guvernează perceperea acestor impulsuri primare de către om si modul său de reactie, incluzând și comportamentul sexual.

Martha McClintock, de la Universitatea din Chicago, a identificat pentru prima dată sincronismul menstrual, în 1971, descoperind în 1998 că transpiratia axilară era responsabilă de acest fenomen curios.

S-a remarcat faptul că atunci când femeile impart acelasi mediu de muncă sau se află în cadrul unei colectivităti feminine, cum ar fi într-o mănăstire, ele își "sincronizează" menstruatia după un anumit timp de adaptare. Martha McClintock și echipa sa a expus olfactiv un grup de femei la un eșantion de transpirație al altor femei. Aceasta a provocat o accelerare sau încetinire a ciclului lor menstrual, în funcție de faza ciclului lunar în timpul căreia proba de transpirație a fost preluată. Cercetătorii au demonstrat astfel că feromonii secretați de glandele si-tuate în zona axilară provoacă o schimbare sistematică a ovulatiei și a momentului menstruației la femeile expuse la aceste substanțe.

Rolul feromonilor umani este astfel pus în lumină. El explică în parte preferința pentru anumiti iubiți, de care ne simțim puternic atrasi erotic. Dar pentru ca această teorie să aibă sens, aceste molecule ar trebui, la fel ca și genele, să difere de la un individ la altul. Nu am

putea altfel să stabilim, chiar inconstient, diferentele si să facem o alegere. Ce legătură există intre alegere și feromoni? Pentru a cerceta această stare de fapt, cercetătorii au studiat mai întâi comportamentul soarecilor.

Diversitate genetică și diversitate a mirosurilor

În 1991, Wayne K. Potts si colegii săi de la Universitatea din Florida au demonstrat că soarecii isi aleg parteneri diferiti din punct de vedere genetic. Aceiași cercetători au descoperit si faptul că soarecii preferă să-și împartă cuibul cu rudele lor, care prin definitie, le sunt genetic mai apropiate. Ei percep aceste grade de rudenie prin mirosul urinei, care poartă marca olfactivă ce le furnizează informatiile căutate.

Un studiu publicat în aprilie 2000, în "Tbe Proceeding of the Royal Society of London" a testat hamsteri, pentru a afla dacă ei îsi pot recunoaște membrii propriei familii, doar după miros. Ei au izolat hamsteri nou-născuți, înainte de a dezvolta capacitatea de percepere a mirosului, și i-au plasat împreună cu pui neînrudiți, pentru a fi crescuti. După mai multe săptămâni, atunci când femelele erau mature sexual și capabile de a percepe olfactiv noi parteneri sexuali, cercetătorii le-au prezentat mirosurile provenite de la diferiți hamsteri, incluzând și pe cele ale propriilor părinți biologici și ale fraților de lapte (împreună cu care au fost crescute). Hamsterii au fost în mod clar atrași de mirosurile străinilor neînrudiți. Cercetătorii au dedus de aici că hamsterii au utilizat simtul olfactiv pentru a fi siguri că nu se cuplează accidental cu o rudă apropiată.

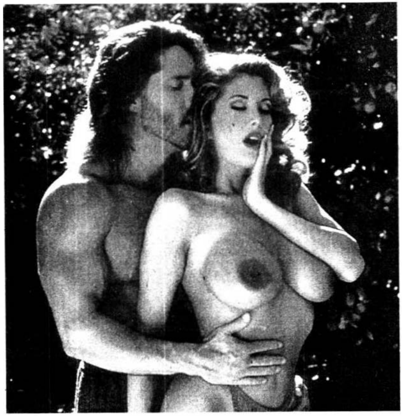
S-a stabilit astfel legătura dintre diversitatea de mirosuri și diversitatea genetică. Ea se referă mai specific la un ansamblu de gene care stau la originea recunoașterii de către sistemul imunitar a propriilor țesuturi și a celor provenite de la corpuri străine.

Feromonii joacă un rol important în transportul informației genetice și al informației despre sănătatea unui potențial partener reproducător. Genele complexului major de histocompatibilitate (CMH) sunt dintre cele mai diversificate gene, constituind în esență o semnătură genetică. Genele CMH conferă fiecărui individ un miros unic, care este detectabil. Ele ajută organismul să-și recunoască propriile celule sănătoase și să identifice celulele patogene, respingând țesuturile străine.

La șoareci este binecunoscut că genele CMH joacă un rol important in selectarea partenerului sexual. La început, șoarecii consanguini, identici, inclusiv din punctul de vedere al genelor CMH, preferă mirosul rudelor apropiate. Din momentul intrării în pubertate, acești șoareci arată o preferință marcantă de a se acupla cu șoareci ai căror gene CMH sunt cât mai diferite de ale lor.

Atunci când sunt însărcinate, femelele revin la preferințele initiale si se întorc pentru a-și face cuib cu masculi având gene CMH similare. Savantii au emis ipoteza că construirea unui cuib împreună cu rudele lor asigură nu doar un ajutor pentru a hrăni si creste puiul, ci si o protectie contra masculilor străini si potential periculosi. Preferinta pentru parteneri diferiți prin CMH este de asemenea importantă pentru reducerea riscului de consanguinitate si de maladii genetice.

Pentru a sti dacă genele CMH joacă un rol in selecția partenerilor la om, Klaus Wedekind a recrutat 49 de femei si 44 de bărbati, care au fost examinați pentru a se asigura că poartă o vastă diversitate de gene CMH. Fiecare bărbat a primit un tricou, cu instrucțiunea de a dormi îmbrăcat cu el timp de două nopți, pentru a-l satura în întregime cu mirosul său. Apoi, tricourile au fost strânse și plasate în cutii prevăzute cu capace având un orificiu ce permitea percepea mirosului. Fiecare femeie a fost invitată în laborator atunci când se afla la mijlocul ciclului menstrual și i s-a dat să aleagă între mirosurile a șapte cutii. Trei cutii contineau câte un tricou al unui bărbat având un CMH similar cu cel al femeii, trei conțineau tricourile unor bărbați cu CMH diferit, iar ultima cutie continea un tricou propriu, considerat martor. Se cerea femeilor să perceapă mirosurile cutiilor si să le clasifice în mirosuri plăcute sau neplăcute. Cercetătorii au constatat că femeile preferau mirosurile bărbatilor având gene CMH diferite de ale lor. Multe dintre femei au făcut observația că tricourile bărbatilor cu gene CMH diferite de ale lor le aminteau de fosti sau actuali prieteni (iubiti).



De asemenea, s-a realizat un experiment cu un grup de femei, cărora li s-a cerut să decidă asupra locului unde să se aseze într-o sală de asteptare. În prealabil, unul dintre scaune a fost pulverizat cu feromoni masculini, iar un altul cu feromoni feminini. Marea majoritate a femeilor au preferat instinctiv scaunul "masculin" și au evitat evident scaunul "feminin".

Feromonii influențează comportamentul uman

Un studiu britanic recent aduce o nouă confirmare a efectului feromonilor asupra comportamentului uman.

În aprilie 2000, la conferința anuală de la Winchester a Societății Britanice de Psihologie, cercetătorii au prezentat noile rezultate ale cercetărilor lor. Dr Dick Neave și echipa sa de cercetători de la Universitatea din Northumbrie a condus teste, având ca obiectiv documentarea asupra acțiunii feromonilor umani. În prima fază, s-a cerut unui număr de 32 de femei să clasifice, după criteriul atractivității, imagini cu personaje masculine din istorie, siluete de corpuri masculine și chipuri de bărbați. Apoi, fără ca aceste femei să știe, cercetătorii au introdus feromoni masculini în mediul laboratorului și le-au cerut să refacă clasamentul. În scopul de a testa feromonii într-o altă fază a ciclului lor menstrual, cercetătorii au reluat aceleași experiențe cu două săptămâni mai târziu, când femeile se aflau în diferite faze ale ciclului lor menstrual. Rezultatele au fost fără echivoc. Fiecărei femei i-a crescut nivelul de atracție în prezenta feromonilor masculini. În mod remarcabil, bărbatul care a fost clasat cel mai puțin frumos a beneficiat de cel mai puternic salt pe scara bărbaților atractivi. În prezența feromonilor, toate imaginile au fost clasate ca fiind mai atractive, dar mai ales imaginile clasate anterior ca fiind cel mai puțin atractive. Rezultatul, confirmat de cel al un studiu australian despre efectele feromonilor feminini asupra bărbaților, arată de asemenea că feromonii au cel mai puternic impact asupra femeilor aflate la mijlocul perioadei ciclului lor menstrual

Cele 16 femei ale grupului studiat, care luau contraceptive orale, erau în acest timp mai puțin sensibile la feromoni Dr Neave a concluzionat că acest studiu indică faptul că atractivitatea masculină poate fi influențată de către feromoni

Se emite în prezent ipoteza că identitatea sexuală ar putea fi dependentă de acești feromoni. Suntem fiecare dintre noi emițători și receptori de feromoni. Un subiect care emite feromoni masculini și este receptiv la feromonii feminini determină în acest mod propria sa identitate sexuală în paralel cu sexul său genetic.

Descoperirea unei gene umane-cod pentru un receptor de feromoni

Cercetătorii americani au descoperit la om o genă codificatoare pentru receptorul de feromoni. Rezultatele lor se bazează pe studiul comportamentului șoarecilor. La animale, feromonii pot declanșa comportamente instinctive, legate, de exemplu, de sexualitate, de agresivitate sau de recunoașterea rudelor Aceste "mirosuri" sunt detectate de celule specializate ale nasului sau ale organului vomeronazal și pot declanșa reactii instinctive. Se cunosc la șoareci și anumite gene carecontrolează aceste fenomene. Peter Mombaerts si colegii săi de la Universitatea Rockfeller din New York au descoperit la om secvențe de ADN identice cu cele prezente la șoareci și șobolani. Șapte dintre aceste gene s-au dovedit a fi inactive, confirmând astfel ipoteza conform căreia, la om, acești receptori sunt doar relicve inoperante ale unui timp în care evoluția nu ne diferențiase de mamiferele inferioare.

A opta genă, numită V_1rL_1, nu suferă aceleași diferențieri și ar putea produce o proteină receptoare

similară celei care permite recunoașterea feromonilor la rozătoare. Această teorie este întărită de două observații. În primul rând, după ce au cercetat în numeroase organe ARN-ul mesager corespunzător genei V_1rL_1, cercetătorii nu l-au identificat decât în mucoasa cavității nazale, ceea ce sugerează foarte puternic că proteina este produsă chiar aici. În plus, realizând aceste cercetări asupra a 11 indivizi de diferite origini etnice, s-a constatat prezența acestei gene la fiecare din ei. Următoarea etapă este încercarea de a găsi această proteină la nivelul neuronilor, pentru a le confirma teoria.

Trebuie notat că fătul uman are un organ vomeronazal ce joacă un rol important în diferențierea sexuală. Dar acesta se atrofiază înainte de naștere. Strămoșii noștri umani aveau probabil, la fel ca șoarecii, o sută de gene V_1rL_1.

Ce au devenit celelalte 99 de gene? Este pentru prima dată când biologii observă o dispariție atât de masivă a genelor. De ce s-a produs această evoluție? Și apoi, dacă această genă a supraviețuit la toți congenerii noștri, putem presupune că există o motivație importantă.

Cercetătorii cred de mult timp că oamenii comunică prin feromoni, însă rămâne de aflat în ce manieră acești feromoni sunt produși și cum pot fi detectați la traversarea unui spațiu, chiar la mare distanță.

Instinctiv, femeia se parfumează la rădăcina părului, acolo unde parfumul se combină cu mirosul natural (propriu), mărind astfel atracția.

Aromele variate ale plantelor în cazul diferitelor amestecuri, mirosul fluidelelor de lubrifiere feminine si masculine, dar și mirosul fluxului menstrual al femeilor pot determina o puternică atracție sexuală. La bărbați, principalele surse de miros sunt glandele prostatice, ale căror fluide determină mirosul caracteristic al spermei, iar scrotul, la fel ca și perineul, degajă un miros care îi este specific. Si mirosul axilelor are un puternic efect afrodiziac. Unele femei se excită foarte tare simțind transpirația iubitului lor și inhalându-i mirosul.

Mirosul fluidelor sexuale ale femeii este mai puternic, din cauza numeroaselor surse care îl emană. La o analiză atentă, s-a constatat că fluidul menstrual conține, pe lângă sânge, multe alte substanțe care contribuie la mirosul specific al fiecărei femei. Menționăm de asemenea faptul că fiecare parte a sexului femeii își are particularitățile sale specifice în ceea ce privește mirosul.

Astfel, părul pubian emană un puternic miros adus de maree, al cărui efect afrodiziac e capital pentru excitația sexuală a cuplului. Labiile mari și cele mici au fiecare un miros aparte, clitorisul emană un suav parfum de violete. Glandele vulvo-vaginale lubrifiază abundent sexul, sub impulsul dorinței, cu o mireasmă specifică, personală, căreia bărbații foarte senzuali stiu să-i discearnă nuanțele. Unii simt miros de mosc, alții de ambră gri.

Cu excepția mirosurilor urâte care vin de la organe bolnave, cu scurgeri anormale, mirosurile fluidelor sexuale atrag bărbații (în afară de cei misogini și de hiposexualii complexați, care se sperie de emanațiile naturale feminine). Transpirația corpurilor sănătoase în timpul actului erotic este de asemenea ceva normal, aceasta vehiculând anumite efluvii mirositoare cu efect afrodiziac.

Unele femei vitale, senzuale și armonioase transpiră în regiunea pubiană, pe regiunea interioară a coapselor, dar mai mult pe perineu si în șantul interfesier. Se creează astfel un amestec de mirosuri cu totul particular care îl incită pe bărbat si îi trezește toate simțurile, excitându-l la maxim.

Există bărbați care sunt mult mai

excitați atunci când simt mirosul natural, plăcut, al unei femei iubite, preferându-l oricărui alt miros artificial, mai ales dacă acesta nu i se potrivește femeii respective. Se spune că femeile din grădina Edenului emanau o gamă foarte variată de mirosuri corporale.

Din păcate, odată cu dezvoltarea excesivă a igienei, femeia contemporană și-a pierdut "cel mai puternic mijloc de seducție" sub avalanșa săpunurilor și băilor parfumate sintetic, a deodorantelor care se folosesc până și în părțile cele mai intime ale corpului. Acestea au înlocuit complet mirosul lor natural. Educația erotică poate să redea un viu interes emanațiilor mirosurilor sexelor opuse. În acest sens, sunt bine cunoscute virtuțile afrodiziace ale neîngrijirii concertate, când iubiții, reuniți mult timp în jocuri erotice, se înconjoară de o atmosferă de mirosuri puternic afrodiziace, făcându-și toaleta cu sărutări intime și prelungi. Desuurile se impregnează atunci cu mirosuri sexuale. Femeia erotizată își savurează cu plăcere mirosul intim, iar fluidul plăcerii iubitului său, amestecat cu cel al secrețiilor sale vulvo-vaginale, îi ridică tensiunea erotică. Nu mai puțin importante sunt mirosurile naturale emanate de corpurile celor doi iubiți. Astfel, efluviile emanate de păr, de axilele femeii, secrețiile vulvo-vaginale și mirosurile lor sunt puternic afrodiziace. De aceea, nu este neapărată nevoie ca femeile să se parfumeze și cel mai bine este ca toaleta intimă să fie realizată cu câteva ore înainte de întâlnirea amoroasă.

Suportul biologic al simțului olfactiv

Femeile pot simți mirosul unui bărbat la care nivelul hormonului masculin *testosteron* este crescut cu mai multă ușurință atunci când propriul lor nivel de *estrogeni* este mai ridicat. Multe femei au remarcat că ele devin din ce în ce mai excitate, pe măsură ce simt mirosul unui bărbat în care s-a trezit dorința amoroasă.

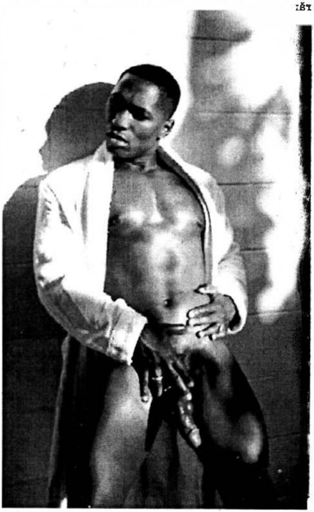
S-a constatat că transpirația masculină, atunci când bărbatul respectiv are o structură purificată, este afrodiziacul cel mai puternic dintre toate secrețiile organice, elementul activ al acestei surse de plăcere fiind o substanță biologică ce se numește *alfa-androsteron*.

Ca rezultat al acestei descoperiri, a apărut o modă, foarte populară un timp, a sărurilor de baie, după utilizarea cărora corpul produce mai multă transpirație decât de obicei. Multi îndrăgostiți chiar renunță deseori să se spele după o fuziune amoroasă, doar pentru a-și păstra astfel întreaga zi parfumul ființei iubite, care nu este altceva decât acest miros al transpirației, amestecat cu celelalte mirosuri ale fluidelor sexuale.

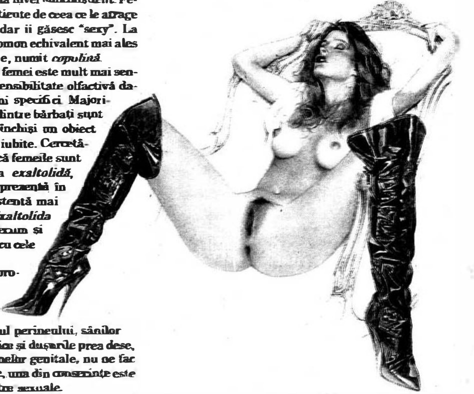
Cercetătorii au observat că parfumul uman respectă un fel de cod. Bărbatul emite un parfum și, ca răspuns, femeia generează un alt parfum, care răspunde acestui "apel" (al feromonilor). Animalele sunt ghidate cu putere de aceste arome aparent imperceptibile. De exemplu, un fluture mascul simte mirosul pe care îl emite femela prin mișcările ritmate ale trupului la distanțe de mai mulți kilometri. Deși la om mirosul e mai puțin dezvoltat ca la animal, el participă la erotizarea cerebrală. Acest fenomen se datorează *feromonilor*.

De câtiva ani, feromonii au trezit interesul cercetătorilor, în special al celor care lucrează în domeniul parfumurilor. Ei (feromonii) sunt mesagerii chimici care afectează receptivitatea sexuală, dorința, nivelul sexual, fecunditatea, maturitatea, agresivitatea sau docilitatea si emoțiile cele mai profunde. Acești stimulenți sunt secretati în special de către persoanele trezite erotic (persoanele considerate "sexy"). Feromonii influențează comportamentul sexului opus prin intermediul receptorilor olfactivi și al zonelor corespondente din creier.

Aproape 10% din bărbați dețin feromoni particulari care le conferă atractie sexuală în rândul femeilor. Este vorba despre *androsteronul* din piele și păr, ce exercită



puternică atracție la nivel subconștient. Femeile nu sunt conștiente de ceea ce le atrage la acești bărbați, dar ii găsesc "sexy". La femei există un feromon echivalent mai ales în secrețiile vaginale, numit *copulină*.

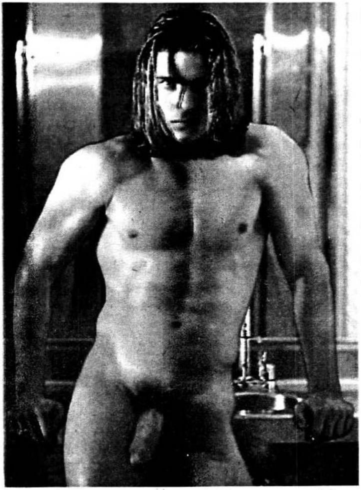


Simțul mirosului la femei este mult mai sensibil decât la bărbat, această sensibilitate olfactivă datorându-se hormonilor feminini specifici. Majoritatea femeilor și cei mai mulți dintre bărbați sunt capabili să identifice cu ochii închiși un obiect vestimentar aparținând ființei iubite. Cercetătorul francez Magneu a arătat că femeile sunt în mod particular sensibile la *exaltolidă*, substanță cu aromă moscată, prezentă în numeroase parfumuri și persistentă mai ales în preajma ovulației. *Exaltolida* conține *mosconă*, *civetonă*, precum și *castoreum* - substanțe similare cu cele secretate de corpul uman.

Mirosul pielii și al părului propriu de asemenea are efect afrodiziac. Pielea umană conține glande, vestigii probabil preistorice, situate la nivelul perineului, sânilor și axilelor. Deodorantele sintetice și dușurile prea dese, inclusiv cele de la nivelul organelor genitale, nu ne fac neapărat mai "sexy". Din păcate, una din consecințe este diminuarea receptivității noastre sexuale.

La sfârșitul anilor '70, un aerosol al feromonului masculin, *androsteronul*, a fost pus la punct și vândut în Marea Britanie și apoi în SUA. În cadrul unor experimente, s-a constatat că femeile aveau tendința să rămână mai mult în sălile de așteptare și în cabinele telefonice unde *androsteronul* fusese în prealabil vaporizat.

Studenții Facultății de chimie din Stratford (Anglia) au realizat o experiență semnificativă în aceeași direcție. Ei au pulverizat *androsteron* pe câteva scaune dintr-un teatru. Atunci când publicul a intrat în sală, femeile au arătat o preferință semnificativă pentru locurile pe care fusese pulverizat *androsteron*.



A doua fază a experienței a constat în organizarea unei selecții pentru un concurs de Miss. Candidatele erau prezentate de către aceeași agenție de manechine. Din când în când, câteva pulverizări de *androsteron* au punctat discret scena. În aceste momente precise, candidata a primit favoruri surprinzătoare din partea juriului masculin. Aceasta demonstrează faptul că libidoul este proporțional cu cantitatea secretată de *androsteron*.

Androsteronul este produs de suprarenale și probabil de testicule. Nu se știe exact cum acționează, se știe însă că bărbații care au o secreție crescută de *androsteron* atrag femeile în mod irezistibil.

Androsteronul este în mod normal prezent în cantități foarte mici (urme) în urină, fiind de 3-4 ori mai abundent la bărbat decât la femeie, în secreția sudorală axilară, mai ales la bărbați, și, în sfârșit, în substanța secretată de glandele sebacee ale prepuțului și ale labiilor mici.

Dintre parfumurile naturale, moscul pare să semene foarte mult cu feromonii umani. Compoziția moscului este foarte apropiată de cea a hormonului sexual masculin, *testosteronul*.

Chiar dacă feromonii joacă un rol mai mare sau mai mic în atracția sexuală, există totuși un mister al mirosului dragostei, care rămâne în afara oricărei explicații științifice și care nu poate fi înțeles decât dacă este trăit.

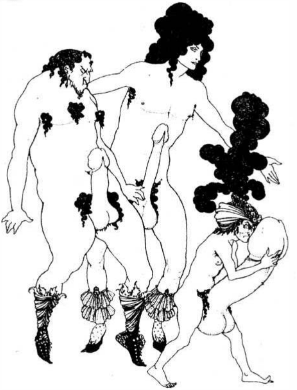
Din păcate, astăzi simțul mirosului s-a alterat considerabil și omul nu mai e capabil să perceapă mirosurile subtile ale naturii. Tutunul, alcoolul în exces conduc la impotentă prin alterarea mucoasei nazale, a cărei atrofiere are repercusiuni asupra glandelor genitale. Dacă nici o deficiență organică nu se opune (de exemplu - o sinuzită cronică), reeducarea simțurilor este ușoară și după aceea oamenii vor beneficia din plin de resursele afrodiziace ale efluviilor sexuale.

Reeducarea afrodiziacă a mirosului

Perceptia senzorială este adesea inconștientă. Percepem mirosurile, dar fără ca ele să ne trezească atentia și fără să reținem esența mirosurilor care ne sunt agreabile. Însă fiecare simț poate fi educat, mai des mirosul. Această educatie ar trebui să înceapă încă din școală: să se respire diverse substanțe naturale din ce în ce mai puternic mirositoare pentru a fi identificate din ce în ce mai bine. Astfel se pot rezolva multe cazuri de inapetență sexuală și impotentă, a căror cauză nu se cunoaște până acum și care deseori provin din copilărie.

Până la 4 ani copiii nu au nici o repulsie pentru mirosurile naturale. Abia la omul civilizat, mirosurile corporale devin mai mult sau mai putin respingătoare. Se observă că în general bărbații virili și femeile cu exces de foliculină, sub influența libidoului crescut, regăsesc o misterioasă savoare erotică în mirosul propriului corp.

Diminuarea sensibilității și repulsia fată de mirosul sexului opus reduc intensitatea dorinței sexuale și scad libidoul. Este necesar să devenim conștienți și să acceptăm fiecare părticică a corpului nostru cu toate funcțiile lui naturale. Latinii obișnuiau să afirme: *Homo sum, humani nihil a me alienum puto* ("Suntom și nimic din ceea ce este omenesc nu-mi e străin"). Această educație ne permite totodată să ne dăm seama de blocajele care apar în fiinta noastră si să le eliminăm, gradat, devenind capabili să ne bucurăm din plin de extazul iubirii.



Uleiurile esențiale și parfumurile afrodiziace

Anumite uleiuri volatile sau esențele naturale, fie unse pe corp, fie aromatizând atmosfera din cameră prin vaporizare, iar unele chiar administrate intern, trezesc dorintele si stimulează simturile. Acestea se vor amesteca intim cu mirosul corpului si vor avea efecte fizice și psihice care produc excitatia sexuală. Atunci când se ung pe corp, aceste esente se aplică în primul rând in zona de după ureche, pe părul de la ceafă, pe sâni și pe spate. Se vor evita atunci zonele genitale, axilele, areolele și mameloanele.

La începutul actului erotic, un parfum usor de esență (mosc, ambrozie, santal, trandafir, paciuli) poate să impregneze încăperea pentru a crea o atmosferă euforizantă. Se va utiliza pentru aceasta cel mai bine un vaporizator special sau eventual o lampă de aromaterapie.

Ne vom referi în continuare la modul de utilizare al esențelor, numite uleiuri esențiale, din care am selectat un număr limitat, doar pe acelea care sunt puternic afrodiziace. Esentele perfect naturale au proprietăți superioare celor sintetice, care fiind utilizate pe cale bucală sau cutanat, pot cauza uneori efecte alergice. Un parfum natural compus din esențe special alese pentru calitățile lor stimulente se poate personaliza prin adăugarea unei alte esențe naturale, în scopul de a-l face mai atractiv pentru femeia sau bărbatul care-l utilizează.

ULEIURI VOLATILE CU EFECT AFRODIZIAC

BERGAMOTA (*Citrus bergamia*)

Are o aromă profund feminină, fiind puternic creditată pentru calitatea de a excita atât bărbații, cât și femeile. Din acest motiv, bergamota este un excelent ingredient în băile și în uleiurile pentru masaje erotice.

CAPRIFOI (*Lonicera caprifolium*)

Despre parfumul inconfundabil al acestei plante se spune că este afrodiziac pentru femei. În popor, fecioarele singure erau sfătuite să-și pună caprifoi sub pernă, pentru a-și induce vise erotice și profetice.

CORIANDRU (*Coriandrum sativum*)

Obtinut din fructele aromate de coriandru, acest ulei volatil posedă multiple valente terapeutice (armonizant al focului digestiv, descongestionant al căilor respiratorii), iar pe lângă toate acestea are și un efect afrodiziac apreciabil. Deși este *yang*, are totuși o acțiune răcoritoare, conferă o senzație deosebită de purificare și inviorare, favorizând sublimarea energiilor din etajele inferioare ale ființei. Elimină tensiunile din sfera emoțională, permitând astfel trăirea mai plenară și deschiderea la nivel afectiv, mental și spiritual. Ajută la eliminarea inhibitiilor din plan afectiv și erotic. Aroma sa delicată trezeste si amplifică în ființă capacitatea de a ierta și de a manifesta iubire și încredere, astfel creându-se o stare de armonie perfectă între sfera afectivă și cea mentală, caracterizată prin expresia "minte în inimă și inimă în minte". Este așadar un afrodiziac tonic, prin aportul energetic (corelat cu energiile apei) in sfera vitală, dar si foarte rafinat, prin calitatea sa de a potenta atingerea unor stări spirituale foarte inalte, corelate cu trăirile erotice. Amplifică senzualitatea, crește erotismul. Datorită efectului său răcoritor și relaxant, este indicat să fie incorporat în uleiul de masaj.

CUIR DE RUSSIE

Este un parfum compus din iasomie de grădină *(Jasminum officinalis)*, pesmă (***Centaurea suaveolens***), trandafir ***(Rosa centifolia)***, amplifică senzualitatea.

GAROAFĂ (Dianthus caryophyllus)

Parfumul garoafei este puternic afrodiziac.

HELIOTROP (Heliotropium europaeum)

Parfum ce amplifică erotismul psihic, dând nebănuite aripi imaginației.

IARBĂ-NEAGRĂ (Calluna vulgaris)

Crește rezistența la stimuli neplăcuți și exercită o acțiune de regenerare puternică a libidoului.

IASOMIE SĂLBATICĂ (Philadelphus coronarius)

Este una dintre cele mai scumpe esențe, are cel mai minunat miros și e folosită în multe dintre parfumurile scumpe.

Uleiul de iasomie acționează în primul rând la nivel emoțional, având efect asupra senzualității psihice. Este un excitant al imaginatiei, ce conduce la deschiderea către felurite practici erotice. Este un afrodiziac notabil, încălzește și relaxează corpul. Datorită acestui fapt, precum și efectului pronunțat în sfera emotională, iasomia este uneori un dar imens în tratarea impotenței sau a frigidității. Ea acționează și asupra organelor sexuale masculine, incălzindu-le și fortificându-le. E utilă în afectiuni care sunt insotite de eliminarea de fluide, ca spermatoree, gonoree și prostatită.

Ca si trandafirul, are un efect marcant asupra sistemului reproducător feminin. Alină spasmele uterine si durerile menstruale, durerile abdominale și de spate. Ajută la alinarea durerilor din timpul nașterii si facilitează travaliul. Provoacă, de asemenea, lactatia, fiind de mare valoare ca adaos lu uleiul de masaj, pentru femei in perioada pre- și postnatală.

Acțiunea iasomiei este predominant *yang* - încălzește, deblochează, ameliorează spasmele. Utilizată moderat, iasomia sălbatică este benefică pentru pielea fierbinte, uscată, sensibilă, în special acolo unde există înroșire sau mâncărime. Se poate utiliza însă cu succes și pentru alte tipuri de piele și, datorită mirosului delicat, este un ingredient binevenit în orice ulei pentru îngrijirea tenului.

IENUPĂR (Juniperus communis)

Uleiul volatil de ienupăr este considerat un remediu terapeutic aproape universal. Are efect purificator, antiseptic și dezinfectant foarte puternic, fiind folosit încă din antichitate pentru purificarea aerului din încăperi.

În cantități foarte mari, excită organele genitale.

Stimulează circulatia si purifică sângele, de aceea este indicat atât în masajul terapeutic, cât si în cel erotic.

În cosmetică, din uleiul de ienupăr se obtine o apă aromatică excelentă pentru tonificarea si curătarea pielii, fiind indicat pentru tenul gras si in caz de acnee.

Uleiul volatil este indicat de asemenea în dereglările ciclului menstrual (oligomenoree, dureri la ciclu) si în leucoree.

MAGNOLIE (Magnolia officinalis)

Este un parfum compus, foarte atractiv pentru femei; crește excitația sexuală la bărbat.

MELISĂ, ROINIȚĂ (Melissa officinalis)

Planta din care se obtine acest ulei volatil este adesea denumită "balsam de lămâie", datorită mirosului delicat, unic in felul său (asemănător cu cel de lămâie). Este una din primele plante medicinale cunoscute, apreciată mult de Paracelsus, care a numit-o "elixirul vietii". Pe lângă toate efectele (tonic cardiac, digestiv, sedativ, antidepresiv), melisa are o acțiune preponderentă asupra sistemului reproducător al femeii. Este un remediu emenagog, cu acțiune moderată și are efect calmant, relaxant si antispastic, fiind util in menstruatii dureroase. Prin actiunea sa blândă, inlătură tensiunile si blocajele, fapt pentru care este indicat in tratamentul menstruațiilor neregulate și al sterilității la femei. Desi este un remediu sedativ, acest ulei are un efect înăltător, plăcut și regenerant asupra psihicului și este indicat în toate afectiunile isterice și nervoase. Ca remediu afrodiziac este mai putin cunoscut, fiind totusi deosebit de eficient, eventual în combinație cu benzoina sau cu uleiul de santal. Reface fortele sexuale si stimulează dorințele.

MOSC

Provine de la o glandă situată aproape de organele sexuale ale cerbului moscat. Fiind foarte scump, parfumurile îl imită adesea cu amestecuri de uleiuri esentiale de ambră și angelică, dar acestea nu pot totuși înlocui feromonii, care sunt la baza efectului afrodiziac al moscului.

Scopul moscului este de a transmite semnale sexuale de la cerbul moscat către perechea sa. Când este combinat cu diferite alte arome de către producătorii de parfumuri, acesta are rolul de a "conduce" acesti feromoni la nasul uman.

MUȘCATĂ (Pelargonium roseum, P. capitatum, P. fragrans, P. graveolens)

Are un efect dinamizator și este un excitant sexual puternic.

NUCȘOARĂ (Myristica fragrans)

Obținut din sâmburii fructelor de nucșoară, acest ulei, destul de scump de altfel, are un miros foarte plăcut, gust dulce, picant, exercită o actiune de încălzire blândă, fiind și tonic în același timp. Mirosul său extrem de plăcut conferă o stare de înălțare, ușurare, limpezește mintea și are efect tonic general și stimulent. În remediile afrodiziace orientale, nucșoara este un ingredient des întâlnit, deși nu se cunoaște precis actiunea fiziologică a ei asupra sistemului nervos. Se combină bine cu cele mai multe dintre esențele uleioase. Este excelent pentru băi, fiind ușor și reconfortant.

PACIULI (Pogostemon cablin)

Este adăugat la săculețele magice aducătoare de iubire și în apa de baie.

Este un ulei deosebit, ce are proprietatea de a-și imbunătăți mirosul în timp. Având o aromă foarte persistentă, paciuli constituie un fixativ excelent, fiind folosit în cantităti mici în parfumurile orientale. În India, femeile se parfumau cu esența de paciuli pe gât și pe sâni, pentru a trezi dorinta si pasiunea în inima iubitilor lor. Dintre valentele terapeutice ale acestui ulei, menționăm actiunea bactericidă generală moderată, reglarea digestiei și stimularea formării țesutului cicatriceal. Are proprietăti astringente si antiinflamatorii și este un bun hemostatic.

Efectul său *yang* se manifestă cel mai puternic asupra sistemului nervos - este stimulent în doze mici și sedativ în doze mari. Fiind un stimulent nervos foarte puternic, constituie un afrodiziac notabil si, la fel ca și ginsengul, poate actiona asupra glandelor endocrine. Uneori provoacă lipsa somnului și a poftei de mâncare, probabil tot datorită efectului său afrodiziac. Este indicat în stări de anxietate si depresie, deoarece ascute mintea, ajută la clarificarea problemelor, conferă luciditate și detașare.

PIPER NEGRU (Piper nigrum)

Uleiul volatil se obține din boabele de piper negru recoltate înainte de coacere si uscate la soare. Este galben-deschis la culoare, iar mirosul seamănă cu cel al uleiului de cuisoare, având însă o tentă mai plăcută și mai rafinată. Dominat de planeta Marte, este foarte fierbinte (*yang*) si are un gust moderat amar. Valentele sale terapeutice sunt numeroase, principalele însă fiind acțiunea benefică asupra aparatelor urinar, respirator și digestiv. Stimulează digestia și diureza, iar datorită efectului relaxant si reconfortant, este un bun afrodiziac.

Uleiul de piper negru este util în răceli, sinuzite, gripă. Este de asemenea indicat în flatulentă, indigestie și diverse tipuri de intoxicatie, fiind un antidot excelent pentru o serie de toxine alimentare.

PORTOCAL (NEROLI) (Citrus aurantium)

Uleiul volatil cunoscut sub numele de *neroli* se ex-

trage din florile de portocal amar. Este una dintre cele mai fine esente, fiind utilizată, în amestec cu alte uleiuri, în apa de colonie. Are un miros dulce, unic, ca al trandafirului și al iasomiei. Este un remediu antidepresiv prin excelentă, fiind util în insomnie, isterie, stări de anxietate si depresie. Calmează și linistește mintea și inima. Datorită efectului său relaxant blând, este valoros pentru stări de șoc, sau afectiuni cauzate de frică. Ca si remediu afrodiziac este foarte eficient, mai ales folosit pentru masaj, aroma sa dulce având un efect profund relaxant.

Uleiul de neroli are de asemenea o actiune pronuntată asupra tegumentelor, fiind benefic pentru orice tip de piele. Este bun în special pentru pielea uscată, iritată, cu leziuni si cu capilare rupte.

Actionează la nivel celular, stimulând eliminarea celulelor îmbătrânite și creșterea celor noi. Se folosește pentru băi relaxante, deodorante, aceasta fiind o altă modalitate de utilizare a lui în scopuri afrodiziace.

SALVIE MUSCATĂ, IARBA SFÂNTULUI IOAN

(Salvia sclarea)

Uleiul esential se obține din vârfurile cu flori și din frunzele plantei; este limpede și are un miros dulceag, cu iz de nucă. Are un farmec aparte și se combină foarte bine cu uleiurile de ienupăr, lavandă si santal. Este adesea utilizat ca fixativ în parfumuri. Băile cu salvie muscată încălzesc si sunt foarte relaxante.

Având actiune *yang*, uleiul de salvie muscată e folosit ca tonic general, efect care se exercită, în primul rând, asupra nervilor, stomacului, rinichilor și uterului. Este un excelent remediu sedativ, anticonvulsivant și tonic nervos. De asemenea, produce o formă blândă de intoxicație euforică, fapt care însă nu este corelat direct cu toxicitatea sa, ci mai curând cu doza administrată. Culpeper mentionează că "...semintele sau frunzele luate în vin provoacă apetitul sexual. Salvia este utilă atât pentru bărbații, cât și pentru femeile cu spatele slab și ajută la întărirea rinichilor... sucul din această plantă pus în bere și băut astfel diminuează scurgerile la femei și ajută la eliminarea placentei (după naștere)".

Uleiul de salvie este util în toate tipurile de debilitate - intelectuală, nervoasă sau sexuală. Ca remediu euforic-tonic-sedativ, e util în depresia de orice origine. Este un bun tonic uterin și pentru functiile organelor genitale feminine în general (datorită continutului de substante estrogene și altele similare acestora). Uleiul e bun pentru menstruatii dureroase, amenoree sau hipomenoree și e foarte folositor în inhalatii sau comprese la naștere, ușurând travaliul și în același timp ajutând mama să se relaxeze.

Extern, se folosește mult pentru îngrijirea pielii inflamate, normale sau grase.

Principalele indicatii pentru uleiul volatil de salvie sunt: neurastenie, impotentă, frigiditate.

SANTAL (Santalum album)

Esența se extrage din lemnul arborelui de santal și era folosită încă din timpuri străvechi în India si Egipt ca parfum și ca ingredient în foarte multe preparate cosmetice. Uleiul de santal a fost folosit, mai mult decât orice altă esență, ca unic ingredient al unui parfum. Este și un fixativ valoros și e folosit în fabricarea celor mai multe parfumuri scumpe. Are un miros de pădure, dulce, ușor asemănător cu cel al trandafirului, cu tonuri de mirodenie orientală, relaxant, reconfortant. Aroma caldă, bogată, de lemn de santal este excitantă si "masculină" pentru unele femei.

Pe lângă efectul afrodiziac, care se datorează actiunii asupra sferei emotional-erotice, santalul este benefic si în cazul afectiunilor uro-genitale caracterizate de scurgeri mucoase, în special gonoree. E un remediu mai curând pentru bărbati, dar poate fi folosit și de către femei, în cazurile de leucoree. Are un efect antiinflamator si ușor analgezic în cazul inflamatiei mucoaselor.

Uleiul de santal este moderat *yang*. Este emolient, tonic, sedativ și foarte folositor în afecțiuni cronice inflamatorii. Datorită mirosului său plăcut, poate fi folosit în stările de anxietate sau depresie, având un efect sedativ. Este indicat si în cazul stărilor de tensiune nervoasă. Uleiul esential de lemn de santal, preparat în provincia indiană Mysore, este un ingredient important pentru săpunuri si produse de toaletă. Acesta este unul dintre cele mai folositoare uleiuri pentru îngrijirea pielii. Este un remediu clasic pentru tratarea pielii uscate si a celei deshidratate, putând fi aplicat prin comprese calde. Reduce mâncărimea și inflamațiile pielii și acționează ca antiseptic în cazul acneei. Datorită efectului său ușor astringent, poate fi folosit cu rezultate bune în cazul tenului gras.

TRANDAFIR (Rosa centifolia)

Obtinută din florile speciei ***Rosa centifolia***(trandafir de mai), este o esentă uleioasă ***yin*** și poate fi numită pe bună dreptate "regina" aromelor. Una dintre cele mai importante utilizări ale sale este în tratarea așa-numitelor "boli femeiești". Există ceva feminin și profund senzual în aroma trandafirului, fapt pentru care este utilizat pe larg în industria parfumeriei. Este un afrodiziac cunoscut, se spune că îmbogățește sperma și se folosește cu succes în caz de impotență sau sterilitate. Fiind sub influența tainică a planetei Venus, este de mare folos în reglarea ciclului menstrual, e un emenagog blând și curătă uterul de impurităti. Are și o actiune calmantă asupra sistemului nervos, elimină insomnia, fără a fi însă un sedativ puternic. Esenta de trandafir este cea mai putin toxică dintre toate uleiurile volatile, de aceea este indicată în foarte multe afectiuni, principalele fiind cele ce tin de sfera genitală (afectiunile uterine, frigiditate, impotență, leucoree, menoragie, menstruații neregulate), dar si în depresie, dureri de cap, hemoragii, insomnie.

Datorită efectului antiseptic, uleiul de trandafir este util pentru îngrijirea tuturor tipurilor de piele și beneficiază de efectele apei de trandafir în special pielea uscată, inflamată, sensibilă, cu tendință la îmbătrânire.

YLANG-YLANG (Cananga odorata)

Numele plantei din care se extrage acest ulei, in traducere, înseamnă "floarea florilor". Are un miros foarte dulce, voluptuos si exotic, care seamănă cu amestecul de iasomie și migdal. Efectul acestei arome asupra psihicului este de-a dreptul miraculos - ea calmează mânia care este generată de frustrare. Are actiune euforică, sedativă, hipotensivă si este indicat în cazul stărilor de anxietate, de tensiune și de presiune crescută a sângelui. Este un excelent afrodiziac și poate fi folosit în tratamentul impotentei sau al frigiditătii. Nu se recomandă folosirea uleiului în concentratie mare, deoarece, datorită mirosului dulce și puternic, poate provoca dureri de cap și greată.

ZAMBILA (Hyacinthus spp.)

Fiind in general inclusă printre acele flori al căror parfum excită femeile, hiacintul, de formă falică, are și o altă conotatie în mitologia greacă. Frumosul tânăr Hyacint a fost ucis accidental de zeul Apollo. În regretul său, acesta a transformat băiatul într-o floare care era menită să-i reflecte etern frumusetea.

COMPOZIȚII AFRODIZIACE

din

ULEIURI VOLATILE

(ATENTIE! La administrarea orală se vor folosi numai esente preparate pentru uz intern.)

- Pentru dinamizarea intensă a libidoului:

Se prepară cu 3-4 ore înainte de fuziunea amoroasă un amestec în părti egale din: esentă de iarbă-neagră, esentă de coriandru, esentă de garoafă, esentă de mușcată. Se administrează oral câte 10 picături, de două ori, din 2 în 2 ore, în intervalul de 4 ore înainte de momentul consacrat fuziunii amoroase.

- Pentru dinamizarea gradată a libidoului:

Se administrează în cursul a 3-4 zile inaintea fuziunii amoroase amestecul afrodiziac descris anterior.

- Pentru efecte stimulatoare de lungă durată:

Se amestecă în părti egale: esentă de heliotrop, esentă de iasomie sălbatică, esentă de iasomie de grădină *(Jasminum officinalis)*. Se administrează oral câte 10 picături, de 3 ori pe zi, cu câte o lingură de miere.

- În zona sexuală, un singur parfum poate fi asociat efluviilor sexuale și va fi folosit cu măsură. Iată-i formula:

- esență de mușcată	25 g
- esență de cuișoare	10 g
- tinctură de mosc	5 g

Prin impregnarea părții superioare a pubisului la femeie, acest parfum se amestecă cu efluviile secrețiilor vulvare și duce astfel excitația sexuală la un punct culminant.

După fuziunea amoroasă:

Se amestecă în părți egale: esență de heliotrop, esență de iasomie, esență de muscată.

Se administrează oral câte 5 picături din amestec de 3 ori pe zi. Se recomandă în plus o alimentație vitalizantă.

PARFUMURI "MAGICE"

Fiecare bărbat sau femeie are manifestate în fiinta sa mai mult sau mai puțin din caracteristicile semnului său zodiacal. La rândul său, acest semn este influențat de sfera tainică de forță a unei anumite planete. Ele sunt în legătură cu anumite domenii de actiune, cărora le sunt caracteristice diverse plante, pietre și parfumuri.

Orice parfum poate trezi și poate avea, printr-o utilizare adecvată, o forță supranaturală. Atunci când o esență naturală se degajă, ea are eficienta unui adevărat talisman sau chiar este analogă cu o piatră prețioasă sau cu o bijuterie. Parfumul poate să magnetizeze pietrele si să le mărească puterea de actiune subtilă. Iată în continuare parfumurile naturale cele mai potrivite pentru exprimarea armonioasă a personalitătii dumneavoastră.

BERBEC

Alegeti lavandă sau orice alt parfum proaspăt, răcoros, care să vă atenueze agresivitatea nativă.

TAUR

Trandafirul are ca efect temperarea elanurilor afective, prea pasionale, de care adeseori dati dovadă.

GEMENI

Alegeți esențe pe bază de măghiran. Ele vă vor atenua volubilitatea și vă vor ajuta să nu vă mai dispersati.

RAC

Parfumurile pe bază de liliac vă conferă siguranta necesară emotivității dumneavoastră acentuate.

LEU

O esență pe bază de ambră vă va conferi o mare forță și o mare vitalitate.

FECIOARĂ

Prospețimea zambilelor va aduce un plus de fantezie, nativilor care sunt altminteri atât de "intelectuali"

BALANȚĂ

Alegeti moscul, deoarece vă va aduce dinamismul de care aveti nevoie.

SCORPION

Farmecul puternic de care aveți nevoie va fi mult sporit dacă veți recurge sistematic la esența de tuberoze.

SĂGETĂTOR

Esența de violete vă va ajuta să vă treziți si să vă amplificați simpatia.

CAPRICORN

Esența de trifoi are un pregnant efect de trezire si de amplificare a încrederii în sine.

VĂRSĂTOR

Optati pentru esența de lăcrămioare, astfel ea vă va favoriza iubirile.

PEȘTI

Iasomia conferă nativilor fermitate si le atenuează sentimentul de insatisfacție.

AFRODIZIACE GUSTATIVE

BUCĂTĂRIA AFRODIZIACĂ

> *„Mărul pe care l-am primit din mâna celei mai încântătoare femei gazelă, cel pe care l-a rupt chiar ea singură din pom, era la fel de încântător ca și trupul ei. Și la fel de dulce la atingere cum cred că era și sărutul celei ce mi l-a oferit. Aroma lui era la fel de proaspătă ca și respirația ei. Puteam vedea în el culoarea obrajilor ei, iar când l-am mușcat, am simțit că-i sărut buzele."* (Kama Sutra)

Multe mâncăruri pot fi preparate în așa fel, încât să dinamizeze forțele sexuale vitalizante. Hrana naturală si sănătoasă (alimentatia lacto-vegetariană) și un stil de viață armonios și cât mai natural sunt cele mai eficiente afrodiziace. Aerul proaspăt, apa mării și a râurilor, precum și focul sau lumina soarelui au capacitatea de a stimula mult sexualitatea, ca de altfel și contactul armonios dintre simțuri și unele obiecte, care lor le sunt foarte plăcute.

În folosirea oricărui afrodiziac este foarte importantă prepararea sa corectă și doza utilizată (atât la compoziție, cât si la administrare). În India, o ramură specializată din medicină este de mii de ani consacrată acestui studiu. Preparatele afrodiziace pot fi împărțite in două categorii, după rolul lor: cele cu efect direct asupra tesuturilor organelor reproducătoare, denumite afrodiziace *tonice,* și cele cu efect asupra functiei organelor reproducătoare, denumite afrodiziace *stimulente*.

Principalul avantaj al bucătăriei afrodiziace este acela că are asupra organismului doar efecte pozitive (totusi aceste produse nu trebuie consumate în exces). În cartea sa, *Grădina parfumată*, Nefzawi dedică un întreg capitol consumului de ouă (mai ales al gălbenușului), care are efecte favorabile asupra sexualității. Printre alte retete, autorul prezintă un amestec realizat din ceapă mărunțită, gălbenuș de ou, condimente si plante aromatice, care conferă o vigoare remarcabilă - cu conditia să se consume acest fel de mâncare zilnic, o anumită perioadă de timp.

El recomanda: "cel care se simte slăbit și nu poate să facă amor ar trebui să bea un pahar plin cu miere lichidă, să mănânce 20 migdale și 100 muguri de pin. El trebuie să urmeze acest regim timp de 3 nopti."

Femeile din haremuri făceau niste șerbeturi delicioase cu petale de trandafiri sau iasomie și flori de portocal, hrănindu-se una pe alta cu deserturi, cum ar fi: smochine umplute, nuci glazurate și coji glazurate de citrice. Toate acestea erau „ciugulite" pentru încântarea gustului sau pentru a da mai multă energie în timpul fuziunilor amoroase. Smochinele curățate de sâmburi, stropite cu apă de trandafiri și umplute cu cremă de brânză dulce se numărau printre mâncărurile favorite.

Conform părerii unui alt autor arab, Omar Heleby, lista mâncărurilor afrodiziace cuprinde: ouăle (gălbenușurile), morcovii, sparanghelul, anasonul, fisticul, mirodeniile, diferite tipuri de ciuperci și usturoiul.

Lista alcătuită de chinezi este următoarea: sparanghel, spanac, lăptucă, țelină, creveți, crabi, ciuperci, tije de bambus si pepeni galbeni.

După marchizul de Sade, în lista alimentelor cu efect afrodiziac ar trebui incluse produsele de patiserie reci, înghețata, ciocolata, dulciurile de toate felurile, preparate doar cu miere, deserturile din fructe exotice, mâncărurile afrodiziace și băuturile (vin de Bourgogne, vinurile italiene, vinul de Rin, apoi cel de Rhon, șampania și vinurile grecesti).

O situatie în care putem apela la bucătăria afrodiziacă este aceea a unei femei vitale și foarte senzuale, care pregătește masa pentru iubitul ei, urmărind să-i crească dinamizarea erotică, fără ca el să-i bănuiască intentiile.

Un alt caz este cel în care se adaugă un plus de farmec ambiantei în care cei doi se întâlnesc - de exemplu, un prânz intim într-un salon de restaurant. Cu această ocazie specială, masa va fi plină de flori, fata de masă aleasă

cugust. Lumina colorată (roșu sau violet), discretă, parfumul, rochia decoltată și insăși atitudinea magnetică a femeii, de o reticentă calculată – toate vor crea bărbatului plăcuta impresie a unei apropieri intime, nici prea ușoară, nici prea dificilă. Într-o asemenea situație, prânzul va fi o ocazie delicioasă de a cunoaste, într-un mod tainic-magic, femeia din fata lui.

Servirea mesei acasă poate fi extrem de intimă, incitantă, cu impresii senzoriale la fel de puternice precum cele de la restaurant, dacă femeia va emana o pregnantă stare de mister și va crea o atmosferă mai deosebită, cu anumite lumini colorate, mirosuri afrodiziace și muzică foarte frumoasă, calmantă, și dacă atingerile ei vor fi suave.

Allan Hull Walton, autor american, afirmă că lista de mâncăruri afrodiziace este atât de vastă, încât orice bucătăreasă bună va găti asemenea preparate, chiar fără a ști că ele sunt afrodiziace. Iată o asemenea rețetă:

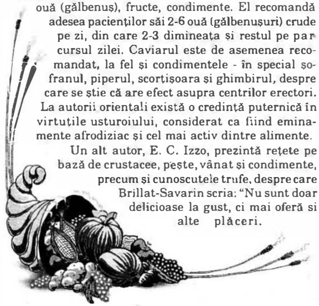
SUPĂ CU CAȘCAVAL

Ingrediente: o lingură cu unt, un vârf de cuțit de sare, o jumătate de ceapă tăiată mărunt, o lingură cu făină integrală, 600 ml lapte proaspăt, piper, pătrunjel tăiat mărunt, 200 g cașcaval dat prin răzătoare.

Topiți untul și adăugați făina. Amestecați, adăugând laptele. Bateți 3 minute întreaga compoziție și amestecați în continuare. Adăugati cașcavalul. Se pune compoziția la foc potrivit și se amestecă, până când cașcavalul s-a topit complet. Înainte de servire, se adaugă condimentele.

Aceste rețete au efect atât asupra vitalității, cât și a dinamizării erotice. Dacă luăm în considerare sfaturile date de medicul american, Dr. William Robinson, șef al secției Urologie al unui spital din New York, alimentația în caz de impotență trebuie să fie abundentă și să conțină ouă (gălbenuș), fructe, condimente. El recomandă adesea pacienților săi 2-6 ouă (gălbenușuri) crude pe zi, din care 2-3 dimineața și restul pe parcursul zilei. Caviarul este de asemenea recomandat, la fel și condimentele - în special șofranul, piperul, scorțișoara și ghimbirul, despre care se știe că are efect asupra centrilor erectori. La autorii orientali există o credință puternică în virtuțile usturoiului, considerat ca fiind eminamente afrodiziac și cel mai activ dintre alimente.

Un alt autor, E. C. Izzo, prezintă rețete pe bază de crustacee, pește, vânat și condimente, precum și cunoscutele trufe, despre care Brillat-Savarin scria: "Nu sunt doar delicioase la gust, ci mai oferă și alte plăceri. Sunt niște afrodiziace veritabile, care le fac pe femei să fie mai amabile și pe bărbati ii fac să devină mai îndrăgostiti."



În final, amintim câteva alimente cu efect afrodiziac, care erau cunoscute din antichitate: icre de pește, lapte de cămilă (dificil de găsit, se poate însă înlocui cu laptele de capră), lăptuca cu flori galbene (preparată natural, în salată), cimbrul, care poate fi folosit în mod obișnuit în bucătărie.

Un efect puternic de stimulare a sistemului imunitar, întăritor al organismului și totodată intens afrodiziac au si produsele apicole, cum ar fi: mierea, polenul, lăptișorul de matcă si păstura. Alături de apiterapie, fitoterapia si consumul fructelor și legumelor în stare proaspătă au efecte remarcabile în vindecarea, dinamizarea si rafinarea disponibilităților si a calităților erotice.

ALIMENTAȚIA SĂNĂTĂȚII și a DRAGOSTEI

Se recomandă pentru cresterea disponibilităților și a efervescentei amoroase o alimentație care ar trebui să conțină următoarele:

CEREALE, LEGUMINOASE, NUCI și SEMINȚE

Asocierea cerealelor, lactatelor, semințelor și leguminoaselor reprezintă o sursă de proteine de foarte bună calitate.

Cereale complete: grâu, orez, mei, ovăz, secară, porumb, triticală (hibrid din grâu cu secară).

Leguminoase: linte, mazăre uscată, fasole uscată, soia, fasole *mungo*, albă, roșie și neagră, năut, fasole de Lima, fasole *adzuki*, fasole *navy*, brânză *tofu* (brânză de soia).

Nuci si seminte: migdale, nuci, nuci de caju, de Brazilia, seminte de floarea soarelui, dovleac, susan, alune. Consumați cel mai bine alune fără sare, neprăjite.

Înlocuitori: - drojdia de bere: 3 linguri/zi, pentru proteine si complexul vitaminelor B;

- gălbenuș de ou - 1/zi, dar nu mai mult de 3 pe săptămână.

Pentru a îmbogăți o rețetă, adăugați făină de soia și drojdie de bere.

LAPTE și LACTATE

Lapte: lapte degresat, zer, iaurt, kefir, lapte de capră.

Brânză:

- brânzeturi naturale: de Brie, Camembert, brânză dietetică "ricotta", brânzeturi fermentate;
- brânză nefermentată, cum ar fi Mozarella.

Înlocuitori: produse pe bază de soia (ex. brânză *tofu*).

FRUCTE și LEGUME

Fructe și legume bogate în vitamina A:

- caise, mango, nectarine, pepene galben, papaya, piersici, prune;
- andive, ardei iute, batate (cartof dulce), broccoli, creson, dovleac, igname, legume cu frunze de culoare verde- închis, frunze de muștar, frunze de sfeclă roșie și nap, morcovi, păpădie, pătrunjel, varză.

Fructe și legume bogate în vitamina C:

- citrice, coacăz negru, fragi, goyave, mango, papaya, pepene galben;
- ardei iute, asparagus, conopidă, varză de Bruxelles, toate felurile de varză, toate semințele germinate, toate legumele cu frunze de culoare verde-închis.

Alte fructe și legume: ananas, anghinare, avocado, banane, bame, ciuperci, castravete, ceapă, cireșe, curmale, fasole verde, gutui, mazăre, mere, păstârnac, pere, porumb, ridichi, rodii, stafide, struguri, smochine, sfeclă roșie, țelină, usturoi, vinete.

Se consumă de preferință crude, sub formă de: sucuri, supe, salate de crudități, tocană, sosuri, plăcinte, prăjituri. Consumați zilnic fructe bogate în vitamina A și C.

ULEIURI

Utilizați uleiuri vegetale nerafinate, presate la rece, polinesaturate: ulei de rapiță, floarea soarelui, soia, măsline, susan, porumb sau diferite forme de ulei din nuci și semințe.

ÎNDULCITORI

Reduceți, sau cel mai bine eliminați complet zahărul alb, deoarece el aduce doar calorii, dar nu conține aproape nici un nutrient; evitați siropurile și îndulcitorii. Folosiți cât mai des zahărul invertit (preparat prin fierberea zahărului cu apă și sare de lămâie, până se obține un lichid de consistența mierii) sau, cel mai bine, mierea de albine.

SARE

Evitați sarea în exces, deoarece ea deja se găsește în multe alimente preparate. Este de preferat sarea grunjoasă (nerafinată) sau sarea marină. Utilizați pentru a da gust mâncării sos de soia, suc de lămâie, plante aromatice și condimentare, alge (bogate în fier, iod și alte minerale).

Regimul de mai sus ține cont, de asemenea, de faptul că persoanele active sexual au nevoie de un nivel suficient de glucoză în sânge. Nervii, creierul și gonadele au nevoie de glucoză pentru a funcționa cât mai bine. Zaharurile simple, consumate în exces, alterează activitatea sexuală. Un aflux de zahăr în sânge crește temporar energia, însă doar pentru scurt timp (15 minute), lăsând loc apoi unei senzații de sfârșeală. Un regim corect ține cont și de cantitatea de poluanți de toate felurile la care sunt expuși locuitorii țărilor industrializate și de stresul hepatic pe care acestia îl induc. Consumul excesiv de proteine contribuie la solicitarea excesivă a ficatului. Este necesară evitarea zaharurilor simple și consumarea celor complexe (din semințe, cereale, nuci, leguminoase), care trec mult mai lent în sânge (în aproximativ 6 ore). Dacă veți consuma aceste glucide complexe împreună cu proteine sau grăsimi, absorbția lor va fi și mai mult încetinită. Trebuie asigurat și aportul de substanțe necesare metabolismului glucidelor: vitaminele B și cromul. Mâncați, pentru aceasta, puțin și

des. Mestecati bine, fără grabă, pentru a favoriza digestia și pentru perceperea plenară a gustului alimentelor. Evitați stresul, meditati, relaxați-vă. Faceti de 2-3 ori pe săptămână exercitii respiratorii. Faceti zilnic tehnici posturale *Hatha Yoga*. Toate acestea vor contribui la armonizarea metabolismului și la adaptarea nivelului de glucoză în functie de necesități.

POSTUL

Un studiu al dr. Addcuki a arătat că obezitatea este adeseori cauza tulburărilor sexuale. Un obez are adesea un nivel ridicat de estrogeni, care determină impotenta, deoarece pulsiunile sexuale sunt datorate testosteronului. Excesul de estrogeni antrenează o eliminare accelerată de testosteron. Soluția este scăderea în greutate. O metodă ar fi postul de 5 zile. Un post constă in 3 faze: în prima fază, cel care postește se simte înfometat; a doua fază este marcată de semnele de dezintoxicare, de eliminare a produșilor la care există reacții alergice; în faza a treia, care începe aproximativ în ziua a patra, apare o stare de bine, o energie neobișnuită se instalează în toată fiinta, deoarece reacțiile alergice și simptomele de purificare sunt terminate. În acest moment, mai ales, cresc și pulsiunile sexuale, astfel, se poate spune că postul este un excelent afrodiziac.

Este necesar să se bea cel puțin 2 litri de apă pe zi, dar nu apă de la robinet, care este adesea poluată, ci apă de izvor sau apă minerală. Aceasta ajută mult la învingerea senzației de foame de la început.

Postul determină eliminarea excesului de greutate, dar și eliminarea toxinelor care au fost acumulate în timp. Aceasta explică reacțiile alergice care pot apărea in primele zile. Odată ce aceste toxine sunt eliminate prin piele, plămâni, rinichi, intestin, ficat, apare mai apoi starea de bine, care a fost mentionată mai sus.

Este recomandată în timpul postului o activitate moderată în aer liber. Ea facilitează eliminarea toxinelor. Administrarea de vitamine sintetice este discutabilă. Sucurile de legume sau fructe sunt permise.

CÂTEVA SUGESTII ALIMENTARE PENTRU O ZI

Mic dejun: - cereale complete cu lapte degresat si fructe proaspete;

- pâine integrală cu ouă fierte, brânză slabă sau brânză *tofu*;

- macerat de plante.

Gustarea de dimineață: suc de roșii, iaurt cu fructe proaspete.

Dejun: pâine completă, legume proaspete sau supă de linte, salată crudă, brânză, soia, alge, gălbenus de ou (proteine).

Cină: salate de sezon, cartofi la cuptor, porumb fiert, orez nedecorticat sau alte cereale, fructe proaspete, băuturi.

Gustare de seară: fructe proaspete și lapte degresat.

Alte recomandări:

1. Reduceti carnea la maxim 3 portii pe săptămână (de preferat peste sau pasăre). Renuntati complet la fumat.

2. Reduceti sosurile grele și alte grăsimi, alcoolul, sarea (înlocuiți-o pe cât posibil cu pulbere de alge) si zahărul. Evitati toate alimentele preparate, care conțin zahăr alb sau făină albă. Reduceți conservele, băuturile îndulcite artificial, prăjiturile de cofetărie, deserturile

greu de digerat, guma de mestecat, înghețatele, fructele în sirop, clătitele etc.

3. Evitați pe cât posibil prepararea termică a alimentelor; consumati-le de preferintă în stare crudă, iar dacă nu este posibil, folosiți mai degrabă coacerea sau fierberea, decât prăjirea.

4. Mâncati hrana cât mai neprelucrată termic si preparată cât mai variat; este preferabil să mâncati de 6-8 ori pe zi in cantități reduse, decât 3 mese prea consistente.

5. Reduceți sau eliminați cafeina (cafea, ceai negru, cacao, cola).

6. Nu beți apă în timp ce mâncati, beti înainte cu o jumătate de oră sau la două ore după masă.

7. Consumați la micul dejun proteine si alte nutrimente, care să vă asigureenergia peste zi.

8. Evitati fructele zaharisite, preferati fructe intregi sau sucuri. 100 g suc de fructe sau de legume proaspete este de preferat cafelei.

9. Lactatele fermentate (iaurt, kefir, brânză slabă, zer) sunt excelente gustări, mai ales dacă le adăugati seminte, germeni de grâu, drojdie de bere sau lecitină (din soia).

10. Pentru prăjituri, inlocuiti complet zahărul cu miere și adăugați plante, condimente, fructe, seminte germinate, nuci, vanilie, anason.

CÂTEVA SUGESTII DE COMBINAȚII DE ALIMENTE VEGETALE CARE CONȚIN PROTEINE

Leguminoase și seminte:

- granovit (germeni de grâu) și salată de fasole;
- budincă de orez și seminte de floarea soarelui;
- cereale și seminte;
- fasole la cuptor si pâine de secară;
- fasole uscată si nuci;
- iaurt si seminte;
- orez si fasole;
- orez si semințe de susan;
- pastă de fasole si nuci;
- pâine de grâu și soia;
- pâine integrală și lapte;
- pâine și *tahini* (pastă de seminte de susan);
- pizza de făină integrală și brânză;
- supă de linte și seminte de floarea soarelui;
- salată de năut și sos de tahini;
- seminte și lactate;
- semințe și leguminoase;
- tartă de lapte de soia și nuci;
- brânză *tofu* și tahini (pastă de seminte de susan);
- terci de grâu și brânză.

Semintele de susan împreună cu polenul sunt unele dintre cele mai bune surse de proteine vegetale. Din susan se prepară ***tahini, humus*** (specialitate libaneză pe bază de năut), unt de susan, pâinea de susan, prăjituri etc. Aceste produse sunt bogate în aminoacizi esențiali, nelipsind decât lizina, care poate fi adusă în corp prin consumul de soia sau leguminoase uscate. Semintele de susan contin metionină și triptofan din abundență.

O rețetă de băutură delicioasă: se pun în mixer 100 g semințe de susan, 2 linguri cu lapte praf, o cană cu apă rece, putină vanilie sau miere. Se poate adăuga la supă, salată, cereale sau iaurt.

Pentru prepararea unei maioneze: se mixează pastă de susan cu apă, se filtrează printr-un tifon și se amestecă cu ulei. Se incorporează acest ulei într-un gălbenuș de ou amestecat cu muștar și sare marină; se subțiază cu suc de cătină.

LIPIDELE (GRĂSIMILE)

Grăsimile ajută la absorbția vitaminelor naturale A, D, E, K, ce sunt necesare în special în cazul unei activități sexuale satisfăcătoare. Grăsimile sunt forma cea mai concentrată de energie, cu 9 calorii/gram. În urma digestiei, ele se transformă în acizi grași și glicerol, apoi în glucoză.

Acidul linoleic este un acid gras esențial, care nu este produs în organism și trebuie adus prin alimentație. Se găsește în uleiuri vegetale (rapiță, floarea soarelui, porumb, germeni de grâu, susan, nuci, soia, măsline).

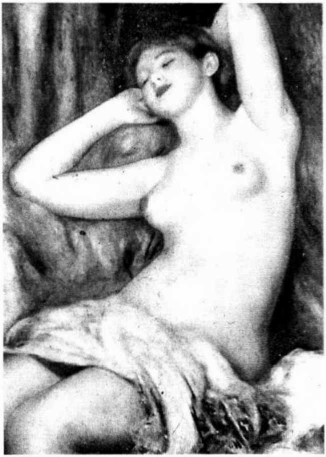
Toate grăsimile animale sunt saturate (în afara uleiului de pește), dar și unele dintre cele vegetale prezintă această caracteristică (palmier și cocos). Ele se recunosc după faptul că sunt solide la temperatura ambiantă.

Grăsimile polinesaturate provin din uleiul de rapiță, floarea soarelui, porumb, măsline, soia.

Grăsimile hidrogenate, adică cele care sunt preparate industrial, solide la temperatura ambiantă, cresc colesterolul: margarine, unt din comerț, diferite alimente ce au fost preparate industrial. Este necesară reducerea consumului total de grăsimi și în special, al celor animale.

Alimentele prăjite trebuie să fie evitate, deoarece uleiul utilizat astfel prezintă unii compuși care sunt toxici (din același motiv este necesară evitarea *chips*-urilor și a clătitelor).

Corpul uman are nevoie în medie doar de 2 linguri de ulei pe zi (aceasta depinde și de constituție: pentru oamenii cu o constituție fizică slabă trebuie 5-6 linguri de ulei pe zi; pentru cei cu o greutate potrivită trebuie doar o jumătate de lingură, iar pentru cei grăsuți, cât mai putin).



GLUCIDELE

Există 2 feluri de glucide: bune și rele. Cele rele sunt: zaharurile rafinate, băuturile îndulcite, alcoolul rafinat, produsele de patiserie, înghețatele. Aceste produse sunt bogate în calorii, dar sărace în nutrienti. Cele mai bune glucide sunt cele care provin din legume, leguminoase, nuci, seminte, cereale. Digestia lor durează 4-6 ore, iar eliberarea lor în sânge este lentă.

Fructele sunt intermediare: conțin fructoză, care este un zahăr natural rapid, dar au calități nutritive.

Alimentele care conțin zaharuri lente conțin si fibre care facilitează tranzitul intestinal. Unele studii au arătat că anumite fibre: tărâțele de grâu, merele, pulpa albă a citricelor, contribuie la mentinerea în bună stare a organelor care sunt esentiale pentru o viață sexuală activă și plenară, ca: suprarenalele, ficatul si pancreasul. Mai mult, fibrele înlătură constipația, reduc colesterolul, contribuie la scăderea în greutate, au rol detoxifiant, corectează problemele intestinale și furnizează o energie mare și de durată.

Dimpotrivă, zaharurile rafinate nu furnizează mineralele și enzimele necesare propriei lor digestii; acestea sunt "împrumutate" de la organism. Zaharurile concentrate pot fi înlocuite cu compot de mere fără zahăr, cu suc sau salată de fructe, prăjituri de casă, nuci, seminte, înghetată de casă (din sucuri de fructe, iaurt și cuburi de gheață), iar în caz de foame bruscă: fructe proaspete, legume crude, prăjituri de casă cu miere, ulei de nuci, lapte praf, stafide, roscove.

Înlocuiți cerealele zaharate din comerț, cu un amestec de cereale, semințe de susan, banane si drojdie de bere; înlocuiți diferitele dulcețuri, cu ghee, unt de nuci, de migdale, seminte de susan, brânză degresată, piure de fasole uscată.

Pentru înlăturarea mirosului neplăcut al gurii, vă sugerăm înlocuirea bomboanelor de mentă, cu pătrunjel, iarbă-mare, obligeană.

Îndulciți pâinea, cerealele și prăjiturile pe bază de semințe germinate, cu miere, susan, pulbere din plante dulci (în loc de zahăr). Înlocuiți băuturile gazoase cu suc proaspăt de portocale sau cu cidru, *milk-shakes* cu fructe, cu roșcove, melasă, hidromel. Consumați sucuri de fructe și legume.

Nu cumpărați maioneze, alimente pentru bebeluși, supe la cutie, iaurturi cu fructe, care conțin zahăr. Preparați-le voi înșivă.

Odată diminuat consumul de zaharuri rafinate, foamea de dulciuri va dispare și veți da astfel un nou și puternic impuls vieții sexuale.

SECRETUL LONGEVITĂȚII SEXUALE

Există o populație care deține recordul de longevitate în Occident. Este vorba de cei din localitatea Vilcabamba, situată în munții Anzi, la ecuator. Mulți dintre ei au cel puțin 100 de ani, rămânând activi și fiind în toate facultățile mintale. Din 4000 de persoane, 20 erau centenari.

În Statele Unite se cunosc 117 centenari la o populație de 250 milioane de oameni. Două alte populații au numeroși centenari: *abkhazii* din Georgia și *hunza* din munții Korakorum, în Pakistan. Dar cei din localitatea Vilcabamba au reputația de a trăi mai mult și de a-și păstra nealterată vigoarea sexuală mult timp. Ei locuiesc departe de civilizație și au doar câteva zeci de găini. Cultivă un sol negru foarte bine irigat, pe pantele însorite ale muntelui. Temperatura acolo variază cu câteva grade în jurul valorii de 20^0C, atât ziua, cât și noaptea. Chiar dacă ei trăiesc la o latitudine de 4^0, altitudinea de 4000 m îi ferește de căldura obișnuită de la ecuator.

Ei cultivă: porumb, orz, mei, orez, secară, grâu, fasole, care reprezintă alimentația lor de bază; consumă toate fructele tropicale disponibile și acele legume care necesită foarte puțin efort pentru a le îngriji; utilizează trestia de zahăr sub formă de sirop solidificat; consumă aproximativ 1200 cal/zi. Proteinele și grăsimile sunt în special de natură vegetală. Aportul de grăsimi saturate este foarte redus, deoarece nu consumă carne decât o dată pe săptămână sau numai de sărbători. Trăiesc pe malul câte unui râu și folosesc puțuri arteziene care captează apa rece, limpede și pură a torentilor subterani ce străbat depozite de minerale. Au numeroase lacuri care sunt canalizate către sate.

Aproape toate mesele lor constau în grâu, orz, cartofi, yucca si porumb. Cultivă și vița de vie. Produc de asemenea un alcool de porumb asemănător cu *sake* sau cu romul, ori folosesc rom îndulcit cu trestie de zahăr. Consumă în mod regulat aproape toate felurile de legume si fructe.

Ei trăiesc aproape tot timpul pe munte, cu 600 m mai sus decât vecinii lor instalați în văi. Alimentația lor este aproape total lipsită de produse modificate. Doar unii dintre ei au rareori acces la zahăr și la făină rafinată, iar obezitatea la ei este necunoscută. Prepară singuri brânză și iaurt din lapte de capră sau de vacă. Un dejun tipic la ei constă în brânză, porumb fiert, fiertură de yucca, mici cartofi de pădure, soia, ouă, pâine neagră de casă și apă.

În Vilcabamba nu există factori care să polueze aerul. În plus, frunzele copacilor de silco generează acolo o mare cantitate de ioni negativi, care sunt stimulenți sexuali; spre deosebire de aceștia, ionii pozitivi (generați de vânturi ca: mistralul, fonul și altele), după cum se știe, inhibă funcția sexuală și psihicul, fiind factori favorizanți pentru despărțiri și divorțuri (fenomene ce se manifestă preponderent în zonele aflate sub influența lor).

Expunerea la plumb este necunoscută în Vilcabamba. (Un studiu recent realizat în SUA a arătat că în 8 ani numărul de spermatozoizi din sperma unor tineri a scăzut de la 150 milioane/mm^3 la mai puțin de 60 milioane/mm^3, ceea ce va scădea foarte mult capacitatea de fecundare. Aceasta se datorează unei expuneri la metale grele, în special la plumb. Alte efecte ale intoxicației cronice cu plumb sunt: impotență, atrofie vaginală, tulburări menstruale, scăderea apetitului sexual, îmbătrânire prematură.)

Centenarii din Vilcabamba nu suferă de nici o boală degenerativă, grație alimentației, dar și unei activități fizice susținute. Ei lucrează la câmp 6 zile pe săptămână, tăind copaci, transportând bușteni și pietre, cosind iarba etc. Toată această muncă se realizează doar cu ajutorul măgarilor sau al bivolilor.

Duminica, merg câte 10 km până la biserică, de altfel mersul pe jos face parte din tradiția locală, animalele nefiind utilizate decât la transportul încărcăturilor grele. Ei sunt un exemplu viu al străvechiului proverb care spune

că fiecare om are doi doctori: piciorul stâng şi piciorul drept.

Aceste munci cotidiene explică longevitatea lor sexuală şi intelectuală. Când au fost întrebaţi în legătură cu pierderile de memorie specifice vârstei înaintate, pur şi simplu nu au înţeles despre ce era vorba. Substratul metabolic este următorul: exerciţiile fizice induc sinteza de acid lactic în muşchi, care are un efect chelator (de legare) al metalelor grele şi al altor toxine din corp, care sunt apoi eliminate. Acest efect este proporţional cu durata activităţii fizice, mai mult decât cu intensitatea ei, fiind maxim în cazul activităţilorde durată, ca: marşuri, curse, schi, înot, canotaj.

Particularităţile sexuale ale acestei populaţii

Activitatea sexuală aproape zilnică este în Vilcabamba o preocupare importantă. Femeile preiau adesea iniţiativa, la fel ca bărbatii. Aceştia îşi onorează amoros consoartele 3 seri pe săptămână şi le consacră pe celelalte 4 seri relaţiilor extraconjugale cu iubitele lor. Sexualitatea bazată pe iubire este o activitate naturală, în ciuda preceptelor bisericii catolice de care aparţin. Criminalitatea este inexistentă şi nu sunt absolut deloc probleme cu moravurile. Centenarii încă mai sunt capabili să procreeze, iar majoritatea femeilor nu intră la menopauză decât după 70 de ani.

Este curios faptul că acolo, dintre femeile centenare, foarte putine au fost căsătorite. Cele căsătorite mor mai tinere, către 80 de ani, poate pentru că au adesea o duzină de copii. Bărbaţii sunt mândri că au copii, atât în sânul căsătoriei, cât şi în afara ei.

Apa naturală care este consumată de populatia din Vilcabamba contine: calciu, magneziu, sodiu, potasiu, fier, cupru, mangan, zinc, crom, seleniu, plumb, cadmiu, mercur, arsen, aluminiu, cobalt, litiu, molibden, nichel, fosfor, vanadiu.

În cazul omului "civilizat", este necesar ca aceste minerale să fie aduse prin alimentaţie, pentru a compensa conţinutul scăzut din apa de la robinet.

În concluzie, condiţia longevităţii şi a vigorii sexuale la vârste înaintate este un regim de viaţă care să includă alimente naturale, exerciţii fizice, absenta stresului, expunerea nud la aer curat, bogat în ioni negativi, absenţa poluantilor de mediu.

PRODUSELE APICOLE

Multor produse apicole li se atribuie în unanimitate o mare putere de întinerire sau prelungire a vieţii. Căutarea unor asemenea elixire ale vieţii este răspândită în special în Asia, astfel încât, de timpuriu ceara de albine era lăudată ca mijloc de stopare a procesului îmbătrânirii şi de restabilire sau menţinere a resurselor energetice corporale şi spirituale.

MIEREA

"Mierea este lumină materializată de la soare, care este necesară sănătăţii omului. Ea este adunată de albine din florile cu parfumuri ce-ţi încântă sufletul, în corola cărora nu ajunge nici un fel de impuritate, şi astfel, chiar şi nectarul florilor este filtrat de limba foarte delicată a albinei. Prin urmare, dacă nu este amestecată cu substante străine, atunci, hrană mai pură decât mierea nu există". (Ignácz Sándor)

Mierea este cunoscută peste tot, la toate popoarele. Ea are o compoziţie foarte variată, datorită modului de colectare a albinelor, fapt care, ca urmare a diverselor tipuri de nectar colectate, creste aria de actiune terapeutică a mierii. Produsele apicole au avut dintotdeauna un loc privilegiat în istoria umanităţii, nu numai ca remedii terapeutice, ci şi ca afrodiziace. Albinele şi mierea sunt puse încă din vechime în legătură cu "regatul erosului" şi cu sentimentul iubirii; tocmai de aceea, mierea a fost unanim privită ca remediu afrodiziac şi mijloc de creştere a potenţei, ca tonic psihic şi mental şi ca îndulcitor perfect natural.

Printre altele, ea are un efect revigorant, este foarte hrănitoare și determină cresterea cantitativă a secretiilor glandelor sexuale, iar in cantități mici (2 lingurițe/zi) ajută la reglarea greutătii corporale. Este cunoscută în arta erotică a majoritătii popoarelor drept un elixir al dragostei, iar în multe mitologii este considerată ca fiind un dar ceresc. Este recomandată mai ales sub forma unor combinații cu gălbenuș de ou crud sau cu alte alimente revigorante (otet natural de mere, suc de cătină, suc de lămâie), dar și ca "suport" pentru ingerarea plantelor aromatice afrodiziace (mentă, busuioc etc.).

Mierea este considerată din antichitate un remediu miraculos și panaceu, fiind consumată ca atare sau eventual dizolvată în apă sau vin natural. Se recomandau și aplicații externe cu miere pe piele, de exemplu în cazul impotenței. Galen recomanda mierea ca mijloc de întărire, de creștere a potenței și de întinerire. Pentru Plinius, mierea era un "remediu ceresc". La fel de mult era apreciată mierea și în medicina arabă de mai târziu, cât și in cea islamică si indiană. Întotdeauna și peste tot, era folosită și ca remediu afrodiziac, fiind aplicată pe zona genitală sau efectuându-se masaje ale organelor sexuale. Puțină miere pe clitoris crește plăcerea *cunnilingus*-ului.

Există feluri diferite de miere (în functie de plantele din care a fost recoltat polenul), ceea ce determină și efectul curativ al acesteia. Mirosul și gustul specific al diferitor feluri de miere este de asemenea determinat de florile din care a fost cules polenul. Anumite sortimente de miere sunt folosite pentru tratarea diverselor boli. Despre mierea de rozmarin se spune că ar fi un mijloc eficient de sporire a potenței și de regenerare a întregii ființe, precum și de mărire a efervescentei amoroase. Atât ca remediu curativ, cât și ca afrodiziac, este căutată în special mierea sălbatică, neprelucrată, despre care se spune că ar avea proprietatea de a "întări vointa si a alunga foamea și slăbiciunea bătrâneții".

Indienii *Callahuaya* din Bolivia obtin mierea sălbatică storcând fagurii și adunând mierea care curge din ei. Substanța rămasă se numește *poque*, și este luată ca remediu în caz de sterilitate sau impotentă. Amestecată cu planta maté (*Ilex paraguariensis*) *nsis* si sovarv (*Origanum vulgare*), se obține astfel un macerat afrodiziac puternic

Mierea contine vitamine, minerale, proteine și enzime si constituie aportul nutritiv cel mai valoros. Ea a fost nu numai primul îndulcitor, ci era și baza de plecare pentru băuturile alcoolice naturale.

Iată câteva rețete utile, pentru a adăuga acest aliment in hrana dumneavoastră zilnică într-un mod delicios și practic:

CĂTINĂ CONSERVATĂ ÎN MIERE

Ingrediente: 1 kg fructe de cătină albă, 4 kg miere poliflоră.

Fructele care au fost in prealabil spălate la un jet de apă, se scurg, se pun într-un vas de sticlă. Se adaugă 4 kg de miere, se leagă borcanul și se lasă la macerat 6 săptămâni la loc întunecos.

Se agită zilnic. Fructele se scot după macerare, rămânând doar siropul. Este considerat un puternic preparat cu efect vitaminizant și afrodiziac de tip tonic și stimulent.

ȚELINĂ CONSERVATĂ ÎN MIERE

Ingrediente: 1 kg rădăcină de telină rasă, o rămurică de busuioc, 4 kg miere polifloră.

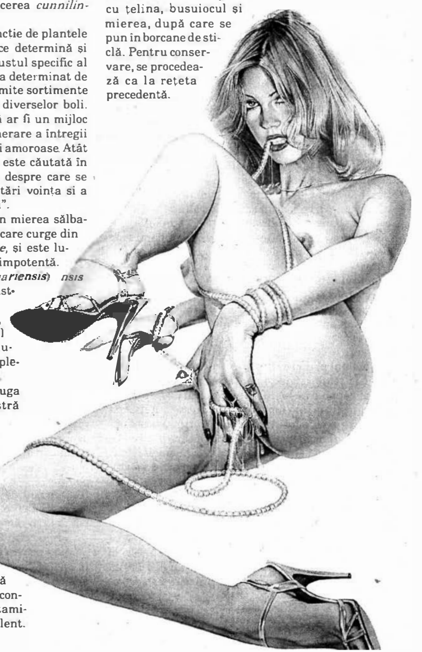
Țelina se pune intr-un borcan de sticlă odată cu busuiocul, se toarnă mierea, se leagă borcanul strâns la gură, se înveleste în hârtie de culoare inchisă si se lasă la macerat 6 săptămâni (având grijă să-l agităm zilnic). După aceea se strecoară prin tifon. Pentru conservare mierea, care s-a transformat in sirop, se toarnă in sticle de culoare inchisă, se pune un deget de alcool etilic alimentar, se închid sticlele ermetic, se etichetează și se păstrează la loc răcoros și intunecos.

Este puternic vitaminizant, fortifică organismul și ajută la dinamizarea vigorii sexuale.

ȚELINĂ CU ORZ VERDE ÎN MIERE

Ingrediente: 1 kg rădăcină de țelină rasă, 250 g tije de orz verde, o rămurică de busuioc, 4 kg miere.

Tijele de orz verde se recoltează când au ajuns la înăltimea de 15-20 cm, inainte de a le da spicul, se taie mărunt si se pisează, până se transformă in pastă. Acestea se amestecă împreună cu țelina, busuiocul și mierea, după care se pun in borcane de sticlă. Pentru conservare, se procedează ca la rețeta precedentă.



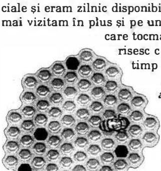
Acest preparat este un remediu în caz de impotenţă sexuală, fiind un puternic vitaminizant. Dinamizează sistemul imunitar şi fortifică organismul, efectul afrodiziac fiind stimulent şi tonic.

HIDROMELUL

Produsul final, rezultat în urma fermentării apei cu miere, se numeşte *hidromel* sau vin de miere. Hidromelul era cunoscut în toate culturile timpurii şi în cele ale noii lumi. Cel mai adesea era considerat o licoare sfântă, ce era băută doar cu ocazii religioase sau ritualice. Hidromelul era dedicat zeilor, era o ofrandă adusă lor şi avea voie să fie băut doar în onoarea lor, fiind preparat numai de către preoţi, şamani sau medici. Mulţi artişti considerau că hidromelul conferă inspiraţie poetică divină şi aduce o încântare extatică.

Procesul de preparare a hidromelului nu este deloc complicat. Pentru aceasta, se dizolvă mierea în apă proaspătă şi apoi este lăsată la fermentat. Ea începe să fermenteze de obicei deja după câteva ore, în funcţie de proporţia amestecului. Uneori se adaugă băuturii în curs de fermentare şi alte ingrediente. Deseori, ca adaosuri se foloseau diferite plante halucinogene, care dădeau hidromelului o deosebită tărie. În America, mayaşii îşi preparau hidromelul cu coaja unui copac narcotizant (*Lonchocarpus violaceus*) sau puneau o broască ţestoasă (*Bufo marinus*) în băutură (aceasta conţine DMT şi conferă o componentă psihedelică hidromelului). Este renumit şi hidromelul germanilor, care se prepara cu "plante amare" - probabil măselariţă într-o anumită doză şi plante de mlaştină. Hidromelul condimentat cu ierburi ajuta celor "obosiţi de dragoste" să recapete un nou avânt. Faptul că hidromelul este un bun afrodiziac este de la sine înţeles. El posedă proprietăţile nutritive ale mierii, conţine alcool (ce are efect excitant) şi poate fi condimentat cu unii alcaloizi din plante. În Evul Mediu se considera că hidromelul cu măselariţă într-o anumită doză ar avea cele mai bune efecte afrodiziace. Şi combinaţia dintre miere, vin şi miez de nucă de cocos (pulbere) este foarte eficientă din punct de vedere al stimulării apetitului amoros.

Renumitul călător Ibn Battuta (1304-1377) relatează despre proprietăţile afrodiziace ale amestecului de miere şi lapte de cocos: "Zece zile după ce m-am îmbarcat în Calicut, am ajuns cu succes în insula Dibat-el-Halal. Locuitorii ei prepară din miere şi lapte de cocos un fel de hidromel care le conferă, împreună cu unii peşti pe care îi consumă în principal, o putere bărbătească de neîntâlnit la toate celelalte popoare. Locuitorii acestor insule sunt capabili de lucruri uluitoare cu nevestele lor, dar şi eu, un străin, am fost părtaş la aceste puteri. Cât am poposit pe aceste insule, am avut patru neveste oficiale şi eram zilnic disponibil pentru fiecare dintre ele, mai vizitam în plus şi pe una dintre concubinele mele, care tocmai era la rând şi vă mărturisesc că aceasta a durat zi de zi, timp de 18 luni."



Iată o reţetă de hidromel aromat:

Se pun într-un vas 2 litri de apă de izvor, la care apoi se adaugă 200 ml miere. Se lasă vasul descoperit expus la soare, pentru solarizare, timp de 40 de zile; se decantează după

aceea şi se separă. Se adaugă în final 100 ml de vin de Spania, împreună cu pulbere de busuioc, scorţişoară, vanilie, iasomie. Se lasă la macerat într-un loc aerisit timp de 3 luni.

PĂSTURA

Păstura este un produs hormonal al albinelor, asemănător cu polenul, având culoarea maronie, gălbuie sau ruginie. Are numeroase calităţi, mai ales în refacerea şi stimularea celulelor nervoase, are efect în revigorarea organismului, datorită efectului excepţional asupra celulelor hepatice; este bogată în enzime şi minerale, în apicultură ea fiind hrana albinelor. Este foarte bună în special pentru bărbaţi, mărindu-le considerabil potenţa.

Lăptişor de păstură

Ingrediente: 300 g faguri de păstură, 1,4 kg miere polifloră, o rămurică proaspătă de busuioc.

Preparare: Timp de 12 ore se lasă la rece fagurii de păstură pentru a putea fi mărunţiţi uşor, apoi se înmoaie în apă caldă (1,5 litri), la temperatura de 38°C. Se lasă apoi la cald această compoziţie (care a fost în prealabil acoperită pentru a fi agitată), timp de 24 de ore. După toate acestea, se frământă bine în mâini, până ce fagurele se omogenizează cu apa. Se strecoară prin tifon dublu şi se amestecă cu mierea, omogenizându-se bine. Se păstrează la rece, se poate folosi în combinații cu alte sucuri (mere, morcovi, cătină etc.) și cu felurite macerate din plante. Pentru conservare, se adaugă un deget de alcool etilic și în final se închide ermetic.

POLENUL

Un remediu și mai puternic este însă polenul. El trebuie consumat zilnic pentru a asigura sănătatea și puterea corpului și pentru a provoca o amplă dorință erotică. În ultimii ani, și în Occident tot mai mulți oameni au început să consume cu regularitate polen. Proprietățile curative si profilactice ale acestuia sunt de necontestat, iar efectul lui afrodiziac este foarte important.

Actul sexual necesitând o mare energie, nimeni nu poate trăi un orgasm intens fiind devitalizat și având corpul încărcat cu diverse toxine. Activitatea musculară dinaintea si din timpul raportului sexual necesită energie, obligând inima să bată mai repede și mai tare, iar plămânii să respire mai intens, pentru a aduce mai mult oxigen mușchilor. Necesarul de energie pentru un raport sexual variază în functie de durata lui, de poziția adoptată și de greutatea iubiților angrenati amoros. Medicii au estimat chiar greutatea care se poate pierde făcând dragoste, știind că nevoia de energie în medie ar fi de 200 calorii pentru fiecare raport sexual. În acest sens, consumul regulat de polen reprezintă solutia ideală pentru atingerea si mentinerea vitalității organismului.

O alimentatie echilibrată, cât mai naturală si bogată în polen poate rezolva problemele femeilor care suferă de frigiditate, de absenta sensibilității sânilor, vaginului si de dificultatea atingerii orgasmului. Polenul poate fi o solutie și pentru bărbatii care suferă de impotență, de ejaculare precoce și de senzatii de arsură în timpul penetrării, aceste senzații fiind adeseori legate de emisia de toxine în secretiile sexuale. Polenul are capacitatea de a neutraliza o parte din substantele artificiale pe care le ingerăm în fiecare zi. El ne furnizează energie, eliberând adenozintrifosfat (ATP), pornind de la adenozindi- sau monofosfat.

Polenul conține hormoni naturali care stimulează si hrănesc sistemul reproducător, având un impact direct asupra vieții sexuale. Este unul din alimentele cele mai complete din lume - contine 185 de ingrediente, dintre care 22 aminoacizi (8 fiind esentiali), 27 de minerale (aproape toate mineralele cunoscute), hormoni, enzime, zaharuri si grăsimi. Efectul său benefic este dat de actiunile sinergice ale diferitelor sale componente. Are avantajul de a fi sărac în sodiu, lipsit de colesterol și de a nu conține decât 10-15% zaharuri naturale.

Cercetătorii care au studiat secretele longevității centenarilor caucazieni din Georgia, dintre care multi ating vârsta de 100, chiar 150 de ani, au descoperit că majoritatea aveau stupi si că produsele stupului erau alimentele principale ale persoanelor în vârstă. De fapt, ei vindeau mierea si păstrau pentru consumul lor personal produsul brut, adică polenul.

În Europa, polenul a început să-i intereseze pe medici după cel de-al II-lea război mondial. Ei au descoperit că polenul avea un efect regenerator celular, care la persoanele în vârstă se traducea printr-un moral mai bun, o stare intensă de bine, o mai mare vigoare sexuală si o ameliorare globală a stării de sănătate după consumul său, toate aceste efecte fiind demonstrate stiințific. Are de asemenea un impact benefic asupra tulburărilor endocrine si neurologice, cât și în dereglări ale ciclului menstrual (menstruatii dureroase, neregulate). El trebuie consumat zilnic, pentru a asigura sănătatea și puterea corpului si a provoca o amplă dorință erotică. Persoanele care îl folosesc regulat au remarcat o crestere a vitalității și o renaștere a libidoului.

Polenul poate fi consumat în mai multe moduri:

- 1-2 linguri de granule de polen pe zi;
- amestecat cu suc de fructe, miere sau unt de cacao, iaurt sau brânză proaspătă sau cu *milk-shake;*
- pudrat peste cereale sau salată;
- măcinat și utilizat ca și scortișoara.

ATENȚIE! Nu-l încălziți niciodată, deoarece cea mai mare parte din componentele sale va fi astfel distrusă.

El se comportă mai degrabă ca un aliment, decât ca un medicament. Când organismul vostru se va obisnui cu acest element purificator, îl veti putea lua de câte ori veti simti nevoia și, în particular, chiar înaintea unui joc amoros.

Iată câteva retete utile pentru a vă convinge să adăugat acest aliment în hrana dumneavoastră zilnică,

într-un mod delicios și practic:

1) Ingrediente: o lingură de migdale decorticate, o lingură de semințe de floarea-soarelui, o lingură de polen, o lingură de germeni de grâu, o lingură de iaurt natural, o lingură de flori de musetel.

Amestecati totul într-un bol și apoi adăugati miere după gust.

2) Ingrediente: o jumătate de ceașcă de lapte dulce, o lingură de polen, o lingură de făină de roșcove, miere proaspătă, 2 linguri de migdale măcinate.

Amestecati-le cu un mixer și adăugați pulberea de migdale și apoi amestecati-le din nou în mixer timp de 1 minut.

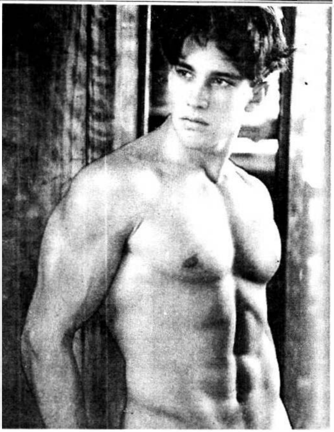
3) Dulciuri cu polen (12 bule)

Ingrediente: 2 linguri de făină de roscove, 2 linguri de apă, 2 linguri de polen, 3 linguri miere, 2 linguri unt de arahide.

Dizolvati făina de roșcove cu apă într-un bol mic. Într-un bol mijlociu, amestecati polenul cu mierea. Apoi puneți la un loc continutul celor două boluri. Adăugați untul de arahide și amestecați cu mâna. Luați câte o cantitate mică cu o lingură și dați-i o formă sferică cu palmele. După ce ați terminat, păstrați bulele la frigider.

LĂPTIȘORUL DE MATCĂ

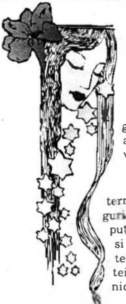
Este un suc secretat de albine, între cea de-a șasea și a zecea zi, dintr-o glandă de hrănire specială, situată în capul albinelor Cu acest suc de hrănire - ca un lapte matern - sunt hrănite larvele de albine timp de trei zile. Apoi trebuie să treacă la miere și polen. Numai larva care mai târziu urmează să devină regină este hrănită mai mult timp doar cu lăptișor de matcă.



Această hrană pentru regină se poate obtine cu mare dificultate, deoarece lăptisorul de matcă este foarte sensibil la lumină, căldură și umiditate. Trebuie conservat în mediu uscat, întunecos, la temperaturi joase. Se păstrează bine in miere sau in extracte alcoolice. Au fost elaborate noi tehnici și metode eficiente de obținere a acestui produs - prin înghetare-uscare (liofilizare). Lăptisorul contine 20 de aminoacizi, vitamine din grupul B, dar ingredientele cele mai active au rămas necunoscute până azi. Hrana reginei albinelor este o substantă puternic *revitalizantă*, care prelungește și mentine tonusul organelor genitale.

Se fac două cure anuale de câte 10 zile (în care se bea câte o fiolă pe zi de lăptișor de matcă liofilizat), dar chiar și o singură cură dinamizează functia sexuală.

Literatura medicală abundă de rapoarte despre puterile curative incredibile ale acestui produs ce are, printre altele, efecte de vindecare în cazuri de ateroscleroză, simptome ale bătrânetii, perturbări ale digestiei, subnutritie, devitalizare, boli ale pielii și perturbări ale functiei glandelor endocrine. De asemenea, este deseori mentionat ca remediu în caz de sterilitate, impotentă sau frigiditate. Multi oameni au constatat creșterea puterii lor sexuale, folosind hrana albinelor în scopuri curative. Unele experimente stiintifice au arătat că prin folosirea lăptișorului de matcă este stimulată producerea de spermă și crește libidoul.



ALIMENTE AFRODIZIACE NATURALE

Vom prezenta acum fructele, legumele, cerealele, condimentele și alte produse recunoscute ca având virtuți afrodiziace:

AMESTEC ENERGIZANT

Pentru a obține un amestec puternic energizant, se amestecă 3 linguri de semințe de dovleac decojite cu puțin cardamom, ghimbir, scorțișoară si 3 linguri de stafide. Acest amestec este foarte bogat în zinc, fier, proteine și vitamina F și are un puternic efect afrodiziac.

ANANASUL

Este folosit pentru mărirea potenței sexuale. Are un conținut relativ ridicat de glucide, vitamina A, C și câteva din vitaminele complexului B. Este indicat în curele de revitalizare.

ANASONUL

De la anason se folosesc semințele și uleiul volatil. *Anasonul stelat* este o specie exotică mai puternică. Anasonul este utilizat la fabricarea unor băuturi alcoolice cu efect afrodiziac.

ARDEIUL IUTE

De origine americană, aclimatizat in Europa, este intens cultivat în Ungaria, unde se prepară condimentul numit *paprika*. Cu cât ardeiul este mai mic, cu atât este mai afrodiziac. Sub numele de *paprika, chili, piper de Cayenne*, utilizat în numeroase rețete exotice si unguresți, acest condiment servește de asemenea la prepararea unor amestecuri de condimente ce ne fac să apărem ca niște copii ai Afroditei. Macerat în alcool, devine un foarte puternic stimulent sexual.

ARDEIUL IUTE DE JAMAICA

Acest condiment, numit si "toate-condimentele" sau "piper-cuișoară", provine de la o plantă originară din Jamaica; din aceasta se extrage si vanilina, care intră în compoziția preparatelor afrodiziace.

BOBUL

Este un tip de fasole (*Vicia faba*). Pitagora le interzicea discipolilor să mănânce bob, datorită efectelor sale afrodiziace, iar Sf. Iacob îl interzicea oamenilor religiosi, spunând că ele: *"In partibus genitalibus titilationem producunt!"*

CARDAMOMUL

El intră în compoziția *curry*-ului. Cel mai căutat este cardamomul de Malabar. Se utilizează la prepararea murăturilor, a băuturilor răcoritoare, a cocteilurilor, a sucului de roșii si în patiserie. Mestecarea semințelor de cardamom ajută la împrospătarea respirației. Ca afrodiziac, cardamomul se poate utiliza împreună cu scorțișoară, cuișoare și coriandru.

CAVIAR

Aceste ouă de sturion, bogate mai ales în fosfor, pot fi considerate un excelent aliment al celulei nervoase. Se consumă ca afrodiziac, cu puțină vodcă și ardei iute.

CEAPA

Ovidiu amintea de proprietățile afrodiziace ale cepei în *Arta de a iubi*. Această proprietate a fost confirmată de studiile lui Hull Walton. Conține vitamine (inclusiv vitamina C), săruri minerale si diverse substanțe organice. Se poate mânca crudă (cu sare) sau tăiată rondele și marinată in ulei, la care se adaugă condimente. Cultivarea cepei era interzisă în mănăstirile tibetane, efectele acestei plante făcând dificilă respectarea abstinenței sexuale.

CHACHOUARD

Este un condiment-pulbere provenit din Tunisia, preparat dintr-o specie de trandafir *(Rosa moschada)*. Are o aromă amintind de mosc și se folosește in diverse mâncăruri afrodiziace.

CHIMION

Originar din Asia, intră în categoria condimentelor orientale. Poate fi înlocuit cu *chimen roman*, care este mai piperat. Este utilizat pentru prepararea bulionului, gulașului, brânzeturilor și sosurilor. Chimionul este afrodiziac, uleiul său este supranumit "uleiul lui Venus".

CHILI

Sunt mici ardei iuți mexicani, verzi și roșii, care condimentează mâncărurile în America Centrală. Aceste mâncăruri devin astfel foarte afrodiziace. Sosul de chili roșu folosit în Anglia favorizează de asemenea excitatia sexuală.

CHUTNEY

Condiment indian sub formă de piure vegetal picant si îndulcit, aromat cu mentă, lămâie, ceapă. Este foarte picant și afrodiziac.

CIMBRUL

Este unul din cele mai apreciate condimente afrodiziace. În retetele culinare se poate înlocui cu cimbrișorul sălbatic *(Thymus serpyllus)* De asemenea se foloseste si cimbrul de grădină (*Satureja hortensis*).

"CINCI CONDIMENTE"

Este un amestec oriental afrodiziac, care este compus din: coriandru, scorțișoară, cuisoare, anason stelat, anason verde

CIREȘELE

Gustul dulce, aromat, aspectul lor minunat, rotunjimea încântătoare a cireșelor le-au făcut dintotdeauna fructe ideale pentru îndrăgostiti.

CIUPERCILE

Datorită aparentei lor adeseori falice și a mirosului lor sugerând masculinitate, ciupercile au fost utilizate ca stimulente erotice de către multe popoare.

CIUPERCILE NEGRE

Ciupercile parfumate *(nam-huong)* sunt utilizate în bucătăria Extremului Orient. Se păstrează deshidratate la soare. Se prepară cu sos de *curry.*

CORIANDRUL

Acesta face parte din cele 5 condimente orientale. Se utilizează sub formă de fructe întregi sau măcinate, la prepararea mâncărurilor. Frunzele sunt utilizate și ele în alimentatie. Coriandrul este un afrodiziac recomandat în special bărbaților.

CURRY

Este compus din mai multe condimente ca: ghimbir, turmeric, ardei iute, chili etc. Se utilizează in alimentatie.

CUIBURI DE RÂNDUNELE

Cuiburi comestibile, compuse din alge care sunt aglomerate de o specie de rândunică (*Colocallia froncia*) din Extremul Orient (Asia). Sunt bogate in iod si vitamine. Se consumă în bucătăria chineză si vietnameză. Stimulează considerabil puterea sexuală.

CUIȘOARELE

Florile arbustului de cuișoare, după uscare, devin cuișoarele cunoscute. Au aromă puternic picantă, ceea ce le conferă proprietăti afrodiziace. Sunt utilizate în numeroase preparate.

DUDELE

Delicioase și ușor aromate, dudele negre sunt cunoscute ca afrodiziace de foarte mult timp.

FENUGRECUL

Este o plantă leguminoasă cultivată în Africa de Nord, Pakistan și India. În afară de proprietățile sale afrodiziace, fenugrecul este vitalizant, iar femeile orientale utilizează această plantă pentru a creste în mod armonios in greutate si pentru a se vitaliza. Medicina utilizează semintele de fenugrec în cazuri de devitalizare (slăbire).

FISTICUL

“Dacă vrei să acumulezi mari forte pentru a face mult timp amor, ia atunci fructe de fistic, zdrobește-le si amestecă-le cu miere și putin ulei natural de măsline. Înghite apoi acest amestec pe nemâncate: vei deveni astfel senzual si foarte viril.”

Delicios, originar din Levant, fisticul este în mod special popular în tările arabe. Se consumă alimentar, îndulcit cu miere.

GALANGA

Este folosită ca rădăcină iute si este originară din Indonezia.

GARUM

Condiment folosit în Roma Antică, preparat în manieră chinezească, din aripioare de peste, macerate la soare. Este similar cu *nuoc-mam*-ul vietnamez.

GHEE (UNT CLARIFICAT)

Este un preparat natural, traditional în bucătăria indiană, renumit în *Ayurveda* pentru virtutile sale afrodiziace. Se prepară din unt, astfel: untul natural se pune într-un vas,

la foc moderat, se lasă să se topească și apoi, in timp ce fierbe, se ia spuma de deasupra cu o lingură; *ghee* (untul clarificat) este gata în momentul în care nu mai are deloc spumă. Se lasă apoi să se răcească.

GHIMBIRUL

Plantă picantă, se utilizează sub formă de pulbere sau conservată în miere. Se folosește la mâncăruri, compoturi, dulceață, prăjituri. Pentru femei, este recomandat ghimbirul îndulcit si cocteilurile afrodiziace din ghimbir sub formă de pulbere sau răzuit.

GRÂUL

Contine săruri minerale și enzime, amidon, vitaminele A, B, E (în germeni), K, D, PP, enzime, diastaze. Grâul constituie baza alimentației naturale și este indicat în toate afectiunile cronice si degenerative si în sterilitate.

Se recomandă consumarea lui sub formă de produse nepreparate termic, de exemplu: pâinea neagră coaptă la soare, pâinea din germeni de grâu, care este foarte bogată în fosfor, magneziu, calciu.

Grâul încolțit se poate folosi cu rezultate foarte bune în stările de anemie, astenie fizică și intelectuală.

Prepararea germenilor de grâu și secară:

Grâul se alege bob cu bob de corpuri străine (mohor, neghină etc.), se spală și se pune într-o tavă emailată, in strat gros de 1 cm, se stropește puțin, se acoperă cu o foaie de plastic (de culoare închisă). Se clătește seara si dimineata; in permanentă trebuie ținut umed. Vara încolteste în 2 zile, iarna, în 4 zile (aceasta depinde și de temperatura camerei). Colțul bobului nu trebuie să fie mai mare de 2-3 milimetri. Se clătește din nou, se scurge bine și se pune in pungă; se păstrează la rece. Nu se recomandă să se pună la germinat, decât pentru cel mult 7 zile. Înainte de a fi consumat, se scoate din pungă (numai cât e nevoie), și se lasă să se încălzească la temperatura camerei. Se iau 3 lingurițe pe zi, cu 30 minute înaintea meselor principale. Se mestecă bine, de cel putin 30 de ori. Nu se consumă decât 20 de zile, cu pauză de 90 de zile. La fel se prepară și germenii de secară.

HASMA

Ovidiu o considera foarte afrodiziacă și o supranumise *herba solax*. Se utilizează în preparate culinare diverse.

HONG-LIU

Condiment tare, folosit în Asia de Sud-Est, având și numele de *ngou-vi-huong*. Este format din afrodiziace puternice: mărar, cuișoare, scortișoară de China, piper și badian.

IENUPĂRUL

Sunt boabe mici, cu gust dulce-piperat. Condimentează varza și varza murată. Intră în componenta ginului si este afrodiziac; se folosește mai ales în dereglări hormonale.

KETCHUP

Sos anglo-saxon, de origine indoneziană. Este compus din: condimente, ceapă, oțet natural din vin și sos de roșii; are proprietăți afrodiziace.

LETCHO

Condiment unguresc ce contine paprika și măghiran.

MASTICUL

Arbust comun în zona mediteraneană, care servește la prepararea tincturilor afrodiziace.

Iată o asemenea rețetă: 100 g vin de chinină, 20 g tinctură de mastic, 10 g extract fluid de damiana, 2 g tinctură de nux vomica.

Miere afrodiziacă cu mastic:

Miere	500 g
Mastic	12 g
Sofran	8 g
Mosc	1 g
Ghimbir	2 g
Cuișoare	2 g
Ambră gri	4 g

Se consumă câte o linguriță pe zi.

MĂRUL

Acest fruct delicios este tot atât de bogat în simboluri, pe cât este de bogat în vitamine. Conține săruri (potasiu, sodiu, siliciu, calciu, clor), acizi liberi, pectine, materii grase, apă, zaharuri, acid fosforic și vitamine (C, B_1, B_2, PP, A, îndeosebi în coajă).

Considerat a fi elementul care a dus la alungarea Evei și a lui Adam din Rai, mărul devine, astfel, simbolul sexualității. O zicală populară spune că dacă tai un măr de sus în jos, se observă tentația pe care i-a oferit-o Eva lui Adam (secțiunea mărului semănând cu vulva). Merele și produsele din mere, cum este cidrul (vin de mere), se consideră că au puternice calități reîntineritoare și afrodiziace. În legendele scandinave, ele erau "hrana zeilor", ce redă vitalitatea și tinerețea.

În antichitate, merele erau folosite în farmecele de dragoste. Se credea că, dacă o femeie dormea cu un măr la subsuoară sau așezat intro altă parte intimă a corpului (între pulpe), iar a doua zi convingea bărbatul pe care-l admira să mănânce acel măr, atunci acesta se îndrăgostea subit de ea. De asemenea, s-a remarcat că merele mai zemoase sunt mai indicate în pregătirea jocurilor erotice, căci sucul lor face să se amplifice fluidele amoroase și trezește în bărbați flacăra pasiunii.

Merele se consumă în stare crudă, deoarece dacă sunt preparate termic, încarcă organismul cu toxine și sunt moarte din punct de vedere energetic. Se consumă cu 30 de minute înainte de masa propriu-zisă sau dimineața, pe nemâncate.

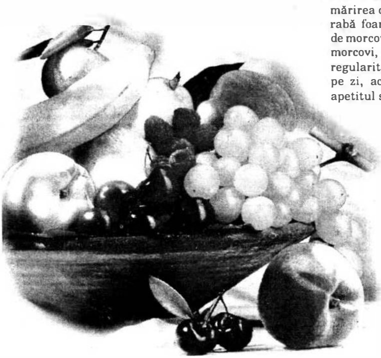
MENTA

Este utilizată de foarte mult timp ca stimulent și afrodiziac. Maceratul de mentă este la fel de bun și ca băutură răcoritoare. Este preferabil să fie consumată proaspătă. Toate speciile de mentă: menta verde, menta piperată au practic aceleași proprietăți. Ca și în cazul nucii de cola, luată în doze mari sau la ore târzii, menta are un efect analeptic (de trezire). Din frunzele de mentă pot fi preparate macerate cu efect răcoritor; ele pot fi folosite de asemenea ca adaosuri pentru salate.

Limonada, în care s-a adăugat un pumn de frunze de mentă, are efect de împrospătare și este revigorantă. O băutură ideală pe timp de iarnă este ceaiul concentrat de mentă, preparat fără fierbere, prin macerare, în care s-a adăugat puțin suc de lămâie și miere.

MORCOVUL

Mulți cunoscători îl recomandau ca fiind un excelent adjuvant pentru mărirea potenței sexuale. Forma morcovului amintește de forma membrului viril. De aceea, bătrânii indicau consumarea morcovilor cruzi pentru mărirea dimensiunilor și vigorii penisului. O rețetă arabă foarte renumită recomandă amestecarea sucului de morcovi, obținut (cu ajutorul storcătorului) din 0,5 kg morcovi, cu un litru de lapte proaspăt. Consumată cu regularitate timp de cel puțin 7 zile - câte o cană de 3 ori pe zi, această rețetă îmbunătățește performanța și apetitul sexual.



MOSCUL

Sub numele de mosc sunt cunoscute două produse: unul de origine animală și altul de origine vegetală, obținut din părțile aeriene ale unei plante cu acest nume. Din păcate, există foarte multe contrafaceri ale moscului, așa încât, folosirea sa internă prezintă anumite riscuri. Planta poate fi folosită direct, sub formă de pulbere, sau în anumite combinații, mai ales cu miere, piper roșu și mușețel spaniol.

MUGURII DE PIN

Sunt utilizați în bucătăria afrodiziacă arabă, în special combinați cu miere.

MUSTARUL

Mustarul, în asociere cu ardeiul iute și ghimbirul, este foarte afrodiziac.

NĂUTUL

Este foarte prețuit în bucătăria arabă. Vorbind despre năut, Nefzawi, autorul *Grădinii Parfumate*, devine foarte elogios: "Membrul lui Abou-el-Heiloukh a rămas în erectie 30 de zile datorită cepei, iar Abou-el-Heidja la rândul său a deflorat, una câte una, 80 de virgine, fără să se mai hrănească, după ce a mâncat pe săturate năut."

Iată o ***rețetă pe bază de năut***, care este simplu de preparat: se lasă năutul în apă rece 12 ore, se fierbe apoi timp de 30 minute într-o apă în care s-a pus în prealabil o linguriță de bicarbonat, se adaugă apoi, după ce s-a răcit, și ceapă tăiată mărunt, împreună cu condimentele (scorțișoară, ghimbir, soia), măcinate și dozate după gust. Toate ingredientele se vor mixa apoi, până se obține o pastă omogenă.

O altă ***rețetă arabă*** din vechime, cu efect stimulent sexual infailibil, utilizează năut, ceapă și miere și este mai puțin conformă cu criteriile culinare europene. Combinați o parte suc de ceapă și două părți miere și amestecati bine până când capătă o anumită consistentă. Compozitia pe care ati obtinut-o seamănă atunci cu o dulceață. Se combină acest produs dulce cu 9 părți apă, în care punem la macerat 2 părți de năut măcinat, timp de 12 ore. Lichidul obținut trebuie apoi să fie consumat seara. Iată rezultatele care se pot obține: "Cel care a luat mai multe zile la rând acest produs va fi după aceea foarte viu în amor, iar erectiile sale lungi nu-i vor lăsa nici un răgaz."

NUCA DE COLA

Sunt semințele kolatier-ului, plantă originară din Africa. Se poate combina cu ghimbirul si scorțisoara. Nuca de cola măcinată servește la prepararea de vinuri. Se ia cel mai bine o lingură înainte de culcare. Sfătuim a nu se abuza de această rețetă, deorece în timp poate avea efecte negative.

NUCILE

Sunt alimente indicate ca afrodiziace, atât pentru femei, cât si pentru bărbați. Având un continut ridicat de proteine și un aport energetic foarte puternic, se consideră că ele stimulează secretia de spermă, fiind de aceea recomandate și pentru perioada în care vă pregătiti să concepeți un copil. La femei, nucile acționează în general crescând libidoul. Datorită faptului că ele conțin vitamina F din abundență, nucile sunt indicate ca aliment de bază în tratamentul impotenței si al sterilității. Iată o rețetă ce poate avea pentru dumneavoastră efectul jăraticului care era mâncat de calul din povestea lui Făt-Frumos:

"Tipsia cu jăratic":

Se amestecă o cană plină cu miere cu 50 g unt și se adaugă apoi miezul de la 30 de nuci. Se obține un foarte apetisant, dar și profund stimulator afrodiziac, ușor de preparat și foarte vitalizant.

NUCȘOARA

Fruct al plantei *Myristica fragrans*, originară din Indonezia. Condiment afrodiziac ce intră în compoziția unor mâncăruri și cocteiluri afrodiziace, răzuită sau sub formă de tinctură. Stimulează considerabil funcția sexuală.

OREZUL

Se utilizează în diverse preparate culinare; nu este un afrodiziac prea puternic. Tipurile de orez sălbatic sunt mai des introduse în rețetele afrodiziace decât orezul cultivat.

PAPRIKA

Condiment unguresc, extras din ardei iute. Se poate consuma amestecat în băuturi, in suc de roșii de exemplu.

PARA

Textura unică a pulpei si forma fructului, amintind de anatomia feminină, fac din pară o componentă desîntâlnită in bucătăria erotică. Unele varietăti de pere au chiar o culoare roșie, foarte atrăgătoare, care trezește pulsiuni erotice în bărbați. Perele sunt bogate în vitaminele A, B și C și conțin o cantitate însemnată de iodină.

"PATRU CONDIMENTE"

Condiment francez cu efect afrodiziac, compus din: piper, muștar, cuișoare și ghimbir, sub formă de pudră

PELINUL

Plantă perenă cu efecte tonice. Foarte amară, este utilizată sub formă de tinctură, macerat, sau preferabil ca vin, preparat astfel: 1 litru alcool etilic alimentar de 60°, 1 litru vin alb, 40 g frunze de pelin și 50 g frunze de salvie. Se macerează o săptămână și se ia o lingură de amestec dimineata la trezire.

PESMA (Centaurea suaveolens)

Semințe exotice cu efect afrodiziac, cu miros asemănător celui de ambră gri. Împreună cu cardamomul, aromatizează cafeaua turcească.

PICKLES (SARAMURA)

Condiment englez format din vegetale fragmentate, conservate în apă cu oțet natural din vin (sau hrean) ori macerate (in suc de cătină sau suc de lămâie) împreună cu următoarele condimente, care ii conferă efectul afrodiziac: boabe de piper și de ienupăr, ardei iute de Jamaica, ardei iute, verde și rosu. Se consumă in salate și aperitive vegetariene.

PIPERUL

Piperul afrodiziac este cel de culoare gri (numit și *piper negru*). Pentru un efect afrodiziac, piperul se utilizează în mâncăruri - măcinat; se poate adăuga la sucul de telină, în alcool sec, de exemplu în *aquavit*, adică "apă scandinavă", care este deja afrodiziacă datorită chimionului si ienupărului pe care le contine. *Piperul lung* care se prezintă sub formă de mici spice, aromatizează sosurile, fiind picant. Atentie însă la consumul excesiv de piper!

PIPERUL DE CAYENNE

Este de fapt pulberea unui mic ardei foarte iute. El se adaugă la (sau inlocuiește) piperul gri, pe care-l completează, prin căldura sa picantă, în numeroase meniuri condimentate.

RIDICHEA

Ridichile se consumă în scop afrodiziac, sub formă de salată, in amestec cu morcov, țelină, ceapă și praz.

RODIA

Acest fruct zemos, considerat a fi cel mai senzual, are o savoare cu totul specială și este nelipsit în apogeele erotice ale initiaților în arta iubirii. Consumati rodiile, atât pentru miracolul abundentei ce îl produc, cât și pentru sucul lor dulce.

ROSIILE

Supranumite "merele dragostei", roșiile au o veche reputație afrodiziacă, în special datorită mirosului și gustului lor. Textele arabe recomandă următoarea rețetă pentru revigorarea apetitului sexual: salata de roșii presărată cu busuioc proaspăt, tăiat mărunt, peste care se adaugă ulei de măsline și suc de lămâie sau suc de cătină.

ROZMARINUL

Rozmarinul este cultivat in Provence, Italia și Spania. Este în general cunoscut ca plantă aromatică - în bucătărie, iar medicina îi atribuie proprietăți stimulente generale.

SAMBAL

Pastă afrodiziacă de origine indoneziană, preparată din ardei iute rosu, piure de ceapă, cu ulei și lămâie.

SCORŢIŞOARA

Coaja de scorţişoară din Ceylon se utilizează la aromatizarea mâncării şi a vinului. Se găseşte în cele mai vechi tratate de botanică, cel al împăratului Shen-Nung, care a trăit acum 2700 de ani î.e.n.

Scorţişoara este unul dintre afrodiziacele cele mai la îndemână, care se găseste în bucătăria oricărei gospodine. Are un efect excitant, stimulent nervos. Poate fi folosită în doze destul de mari: 4-5 g odată, în budinci şi prăjituri. Cea mai eficientă utilizare a sa este în combinaţie cu alte afrodiziace, care să-i servească drept suport, cum ar fi: mierea, gălbenuşul de ou, sucurile şi siropurile unor plante afrodiziace (pin, brad, ţelină).

SHENG-SI

Este rădăcina unei plante asiatice cu virtuţi afrodiziace.

SMOCHINELE

Aceste delicioase fructe ascund un mister, rar cunoscut. Vă amintiţi cumva cum, după ce aţi mâncat smochine, vi s-a trezit o poftă imensă de a face dragoste? Acesta este misterul lor: trezesc şi întretin focul pasiunii. Consumaţi-le aşadar, în cure zilnice de câte 300 g pe zi (aproximativ un pachet), căci astfel vă puteti mări cu mult apetitul şi vitalitatea sexuală. Atenţie însă, nu abuzaţi! Opriţi-vă înainte de a vi se rigidiza toate membrele...

SOIA

Este o leguminoasă mult apreciată, din care se prepară, în bucătăria vietnameză, un sos nutritiv (contine multe proteine), care, asociat cu piper si cu *nuoc-mam*, are virtuţi afrodiziace.

SOS WORCESTER

Este un sos comercializat, ce conţine ardei iute şi condimente aromatice. Se poate adăuga la cl *ardei iute de Jamaica*.

SPANACUL

Deoarece spanacul a fost privit din timpuri străvechi ca fiind afrodiziac, este interesant de reflectat cam în ce constau aventurile lui Popeye cu Olive Oyl. Această excelentă vegetală ce poate fi gătită sau culeasă tânără si tăiată în salate (ceea ce-i păstrează nealterate proprietăţile) contine vitaminele A, B, C, E şi K, si multe minerale folositoare. O minunată retetă turcească conţine spanac gătit în iaurt gros, cu usturoi – *ispanah*.

SPARANGHELUL

Sparanghelul contine lipide, glucide, protide, vitamine (A, B_1, B_2, C), enzime, celuloză, mangan, fosfor, fier, potasiu, calciu, cupru, brom, iod. Se foloseşte numai în stare crudă, în curele de primăvară. Se adaugă în preparatele afrodiziace, pentru calităţile sale vitalizante si energizante

STRUGURII

Asociati cu zeul grec al fertilitătii, Dionysos, strugurii erau consumati in timpul orgiilor consacrate acestuia. Corespondentul său roman, Bachus, era de asemenea asociat cu strugurii si vinul. Strugurii sunt foarte hrănitori. Ei sunt bogati în vitaminele B si C (mai ales în speciile deschise la culoare), in fructoză si glucoză. De asemenea, contin fier, sodiu, potasiu, calciu, magneziu şi fosfor. Cel mai delicios si senzual desert de struguri este varietatea *muscat otonel*, care creşte în diferite zone ale lumii.

SUSANUL

Prăjiturile de susan si bomboanele cu susan au fost mult timp servite la nunti pentru a stimula fertilitatea. O posibilitate de îmbogătire a hranei dumneavoastră cu semintele pline de energie este oferită de *tahini*, pastă din susan 100%, foarte nutritivă. El este o sursă bogată în vitaminele E, F, calciu şi proteine. Conţine un ulei benefic pentru piele şi păr si care este hrănitor pentru trup. Cleopatra cunoştea beneficiile acestui nepreţuit aliment.

Amestecaţi *tahini* cu miere si nuci tăiate mărunt sau curmale, pentru a obţine un delicios desert. Un alt produs foarte bun este *halvaua* din seminţe de susan, fiind preparată cu diverse adaosuri (ciocolată, fistic, vanilie etc.).

Preparat vitalizant: pastă de susan, 2-3 lămâi, 4-5 căpăţâni de usturoi, apă minerală şi sare. Se amestecă apoi ingredientele.

TAHINA

Condiment cu efect stimulent sexual, din Egipt şi Siria, format dintr-un amestec de seminţe de susan, de piper, de coriandru, de negrilică (*Nigella sativa*) şi usturoi. Se foloseşte alimentar.

TARHONUL

Această plantă puternică are o gamă largă de utilizări culinare şi se foloseşte în unele retete afrodiziace.

TRUFELE

Trufele, fiind atât de aromate, este suficient să fie adăugate în preparatele afrodiziace într-o cantitate destul de mică. Cea mai fină dintre trufe este cea neagră, care este o adevărată delicatesă si este un ingredient esenţial în multe mâncăruri afrodiziace. Pentru

preparare este suficient să se taie în bucăți trufele proaspăt culese și să se amestece cu puțin unt, după care se adaugă o linguriță de piper și puțină nucșoară. Ele pot oferi astfel toate binefacerile lor.

TURMERICUL

Acest condiment de culoare galbenă intră în compoziția *curry*-ului, condiment afrodiziac. Se utilizează în alimentație.

ȚELINA

Preparatele din țelină sunt considerate excitante puternice. Țelina are efecte benefice în cazuri de surmenaj, astenie, nervozitate, demineralizare, obezitate, impotență. Ea conține vitamine (A, B, C), minerale: magneziu, mangan, fier, iod, cupru, sodiu, calciu etc.

URZICA

Este de mult timp utilizată ca afrodiziac, iar semințele sale erau recomandate de Ovidiu și de Galen în amestec cu miere, pentru a fi "exaltat" în timpul jocului amoros. Semințele de urzică sunt într-adevăr afrodiziace, în doză de o linguriță, amestecate cu miere. Altă utilizare mai puțin cunoscută sau mai degrabă uitată: mlădițele de urzică se pot consuma la fel ca și spanacul.

USTUROIUL

Egiptenii considerau această plantă ca fiind sacră. Un argument în acest sens îl constituie faptul că în mormântul lui Tutankhamon au fost găsiți cățel de usturoi. În Grecia Antică atleții mestecau usturoi pentru a-și păstra vitalitatea înainte de Jocurile Olimpice, iar Plinius recomanda usturoiul zdrobit și coriandrul, amestecate cu vin alb, ca pe un stimulent sexual infailibil.

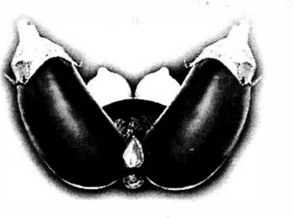
VADOUVAN

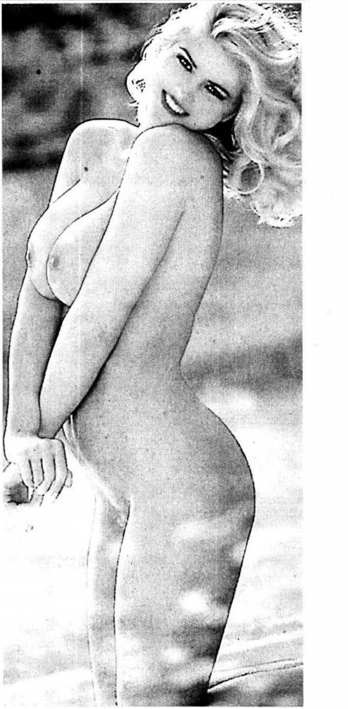
Amestec de cereale, plante și usturoi, ce servește la prepararea de *curry*, conferindu-i o tentă de culoare galben-verzuie.

VANILIA

Vanilia și-a câștigat reputația de afrodiziac datorită doamnei de Pompadour. Stimulentele cu care îl excita pe Ludovic al XV-lea erau foarte delicioase: vanilie adăugată la frișcă sau la ciocolată.

Evident, se recomandă vanilia naturală și nu aromele de vanilie, pe bază de produși chimici. Batoanele de vanilie intră în compoziții destinate combaterii asteniei sexuale, în preparate culinare, ciocolată și dulciuri. Batonul de vanilie macerat în bitter suedez la 60° dă o tinctură afrodiziacă, ce va fi diluată apoi la jumătate. Oferim o rețetă de ciocolată regenerantă și stimulentă: la un bol de ciocolată fondantă caldă se adaugă vanilie răzuită. Se topește la foc mic ciocolata și în final, după ce s-a răcit, se adaugă miere.





VINDAYE

Este o pudră, folosită în bucătăria africană, având aceleași proprietăți afrodiziace ca și curry.

VINETE

"Planta ou" sau vânăta este menționată în texte sanscrite timpurii și ar putea fi o plantă nativă din India. Este un ingredient de bază al bucătăriei afrodiziace, fiind preparată împreună cu alte plante afrodiziace: ceapă, piper, roșii, usturoi, coriandru.

În India de Vest se prepară o rețetă din vinete, arpagic, ardei iute, vanilie și piper, în sos alb, ca excitant sexual.

Mâncarea clasică de vinete este *Imam Bayildi* din Turcia. Se consumă de regulă caldă. Se spune că imamul turc era copleșit de plăcere după ce femeile haremului său îi serveau această delicatesă; numele ei înseamnă de fapt "plăcerea imamului".

COLORANȚI ALIMENTARI NATURALI

Vom oferi în continuare niște rețete de coloranți alimentari care sunt meniți să facă preparatele voastre culinare să vă încânte. Turnati acesti coloranti în tăvița congelatorului și păstrati-i ca să-i aveți la îndemână ori de câte ori veti avea nevoie. Pot fi folositi pentru a colora bucățile de nucă de cocos sau de unt inghețat. Frământati bucățile de nucă de cocos împreună cu câteva picături de colorant, apoi asezati-le pe un șervet de hârtie să se usuce; păstrați-le într-un borcan ferit de lumină.

Pentru culoarea *roșu:* se dă pe răzătoare o rădăcină de sfeclă proaspătă, după care se stoarce sucul acesteia, printro bucată de tifon.

Pentru culoarea *galben-sofran:* amestecați un sfert de linguriță de pudră de turmeric cu o lingură de apă; agitati cu un betisor și amestecati cu 2-3 picături de ulei de portocale și putină miere.

Pentru culoarea *portocaliu intens:* începeti cu culoarea de dinainte si mai adăugati câteva picături de suc de sfeclă, până când obtineti intensitatea dorită.

Pentru culoarea *verdepădure:* folositi clorofilă lichidă.

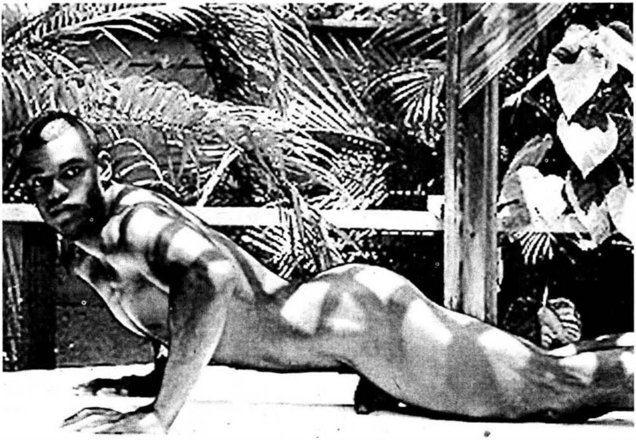
Pentru o culoare *verde mai intensă* se folosesc două tablete de clorofilă, sfărâmate într-o lingură de apă caldă. De asemenea se poate adăuga si o picătură de ulei volatil de mentă.

Pentru culoarea *roșu-purpuriu* folosiți o lingură de suc de grepfrut concentrat.

CURE

CURA CU ALOE

Ingrediente: 1,5 kg frunze de aloe în vârstă de 3-5 ani (este bine ca planta să nu fie udată cu 5 zile înainte de recoltare), trecută prin mașina de tocat, 2,5 kg miere poliflоră și 3,5 litri de vin roșu de 14-18^{0} se amestecă bine într-un borcan. Se leagă strâns gura borcanului, se păstrează la rece și întuneric timp de 5 zile. Se ia câte o linguriță de trei ori pe zi, cu 2 ore înainte de masă. Durata acestei cure este de 14-28 zile. Este puternic afrodiziacă, regenerantă, revitalizantă și are eficientă în diverse afecțiuni. În timpul curei se exclud din alimentatie laptele, ouăle și carnea; se consumă cât mai multe fructe și supe de legume.



CURA CU SUC DE LĂMÂIE

Cura cu lămâie se realizează pe parcursul a 4-5 săptămâni, urcând și coborând progresiv cu câte o jumătate de lămâie la două zile, după schema următoare: ziua 1-2 - câte o jumătate de lămâie, ziua 3-4 - câte o lămâie, ziua 5-6 - câte o lămâie și jumătate etc., ajungându-se în ziua a 15-a la 4 lămâi, după care se scade, astfel încât în a 30-a zi se ajunge tot la o jumătate de lămâie. Sucul se consumă combinat cu apă și miere.

CURA CU SUC DE MORCOV ȘI ALTE RĂDĂCINOASE

Se obține un amestec din 200 g suc de morcovi, 50 g suc de păstârnac și pătrunjel, 30 g suc de cartofi, 30 g suc de ridichi, 25 g miere poliflоră. Se bea dimineața pe nemâncate, cu înghițituri rare, pe parcursul a două ore. Această cură durează 21 de zile. Ea este puternic afrodiziacă și vitalizantă.

PÂINEA ȘI PRODUSELE DE PANIFICAȚIE

Păinea este descendentă a cornurilor de formă falică, consumate la ceremonialele de adorare a falusului în perioada precreștină. În Siracuza Antică, păinea în formă de vulvă era mai populară, la fel ca și în rândul popoarelor vorbitoare de limbă germană din regiunile nordice.

Păinea este bogată în vitamina E, care este asociată cu fertilitatea. Adoratorii lui Ceres, zeița recoltei, și ai altor zeități ale fertilității se hrăneau cu păinea sacramentală a zeităților lor și fuzionau amoros în câmpiile proaspăt semănate, pentru a favoriza astfel fecunditatea semintei de grâu. Vestigii ale acestui obicei au fost semnalate în Europa până în secolul al XIX-lea și el este și astăzi practicat in unele societăți preindustriale.

Nu este deloc surprinzător faptul că păinea și produsele de panificație au conotații afrodiziace. Patiserii contemporani din New York, care prepară prăjituri de forme îndrăzneț erotice, urmează o tradiție ce datează din Epoca Pietrei.

PÂINE DIN FĂINĂ INTEGRALĂ DE GRÂU

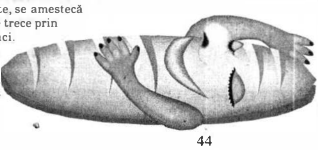
Ingrediente: 200 g făină de grâu, apă.

Făina cernută prin sită rară se pune într-un castron, se face o gropiță în mijloc, în care se adaugă puțină apă. Se amestecă până se obține un aluat tare. În aluat se adaugă o lingurită de pulbere de plante aromatice (busuioc, cimbru, ghimbir, cardamom, măghiran, fenicul). Se împarte în trei părți egale, se așază distanțate pe o planșetă și se usucă la soare. Se usucă in 4-5 ore, nu se prepară decât pentru 4-5 zile.

PÂINE DIN GERMENI DE GRÂU

Ingrediente: 200 g germeni de grâu, tărâțe.

Grâul bine germinat, clătit cu apă, se așază într-un servet gros de bucătărie, se răsucește de mai multe ori să se zvânte, se amestecă cu puțină tărâțe și se trece prin mașina de tocat nuci. Pasta obținută se amestecă cu tărâțe, până se obține un aluat întărit, care se usucă la soare.



REȚETE DE MÂNCĂRURI

Rețetele pentru amestecuri afrodiziace ca mijloace de amplificare a potenței prin condimente și alimente afrodiziace, au fost descoperite, testate, aplicate cu succes în toate timpurile, la toate popoarele. Unele dintre ele s-au dovedit a fi eficiente și s-au păstrat încă din vremurile timpurii, cunoscând o largă răspândire. Unele rețete sunt probabil mai vechi de 5000 de ani, altele au fost concepute abia în ultimii ani. Este posibil ca anumite persoane care iau prima dată un afrodiziac să nu constate imediat efectele spectaculoase ale acestuia. Aceasta se datorează pe de o parte unor așteptări și reprezentări complet greșite, iar pe de altă parte faptului că fiecare om poate reactiona diferit la aceiași stimuli.

Prezentăm acum trei ingrediente ce se vor regăsi în continuare în unele rețete:

CREMOGENUL

Cremogenul, care apare ca ingredient în numeroase preparate din bucătăria fără foc, se obține din expandarea mălaiului (procedeul se folosește și la fabricarea pufuleților de porumb). Această pulbere este un foarte bun liant în aperitive și sosuri.

LAPTE DE SOIA

Se pun la înmuiat 500 g boabe de soia în apă căldută. Se amestecă cu puțină tărâțe și se dau prin mașina de râșnit nuci. Se adaugă o lingurită de pulbere de busuioc și salvie. Se pune amestecul într-un săculeț din tifon, care se introduce într-un vas mai mare, cu apă caldă (nu mai mult de 38°C). Se frământă săculețul bine în mâini 10 minute și se strecoară lichidul obținut în alt vas. Se pun din nou 2 litri apă caldă și se frământă din nou 10 minute. Se amestecă apoi ambele lichide. Acesta este laptele de soia. Se poate adăuga la el pulbere de plante aromatice sau puțină tinctură de propolis. De asemenea, se poate prepara la fel si laptele din germeni de soia.

PULBEREA DIN PLANTE AROMATICE ȘI CONDIMENTARE

Aceasta este formată din: pătrunjel, mărar, leuștean, tarhon, busuioc, mentă, salvie, levănțică, negrilică, cimbru. Plantele se râșnesc înainte de prepararea rețetei (pulberea este valabilă maxim 7 zile).

APERITIVE

APERITIV AFRODIZIAC

Se pudrează feliuțe de șvaițer cu *paprika* (boia de ardei iute).

APERITIV AFRODIZIAC CU CEAPĂ

Se taie mărunt 5 cepe si se amestecă cu un pahar de suc de cătină (sau de lămâie), 3 linguri de ulei de măsline, 50 g zahăr invertit sau miere, 3 linguri de pastă de roșii, o legătură de verdețuri pentru garnisit, pătrunjel, sare, piper. În final se completează cu apă; se servește cu brânză.

APERITIV AFRODIZIAC INEDIT

Ingrediente: 200 g pulpe de măsline negre se pisează într-un mojar, se amestecă cu 100 g pulbere de alge, o lingură de muștar, 200 g suc de cătină, un gălbenuș de ou.

Se amestecă totul si se pisează bine, adăugându-se 200 g ulei de măsline, un vârf de cutit de amestec din 4 condimente (exclus piper), 2 pahare mici cu coniac. Amestecul bine omogenizat se păstrează într-un vas acoperit.

APERITIV CU GERMENI DE GRÂU

Ingrediente: 350 g germeni de grâu, 1 ceapă mare, 200 g unt, 5 linguri de cremogen, 1 pahar suc de morcovi, 250 g rădăcină de țelină, o rădăcină de păstârnac, un praz, doi morcovi, o lingură cu semințe de chimion, o jumătate de linguriță cu pulbere de măceșe, o jumătate de linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare, o jumătate de linguriță cu pulbere de alge, o linguriță de semințe de ardei gras, tărâțe, făină de orez.

Germenii de grâu mărunțiți se amestecă cu ceapa tăiată mărunt, cu pulberile și cu untul frecat spumă. Dacă este cazul, se adaugă și puțină făină de orez. Se amestecă separat legumele date prin răzătoare (telina, prazul, morcovii, păstârnacul). Pe un platou se presară puțină tărâțe, se așază compoziția de grâu germinat, se tasează, apoi se pune compozitia de legume, se tasează din nou și se îmbracă cu cremogen (cremogenul se înmoaie cu suc de morcovi până se obtine o compoziție îngroșată). Deasupra se presară semințe de chimion și de ardei gras, se lasă la rece 2-3 ore și se ornează cu salată verde de sezon.

BRÂNZĂ AFRODIZIACĂ

Se amestecă 2 bucăți de brânză sărată cu piper într-un vas, până ce se omogenizează. Se realizează o cavitate în pasta formată, în care se toarnă un pahar de vin de cătină. Se închide pasta pe deasupra cu brânza de pe margine. Se păstrează 2-3 zile la rece, pentru ca vinul să impregneze brânza.

ICRE CU CONDIMENTE AFRODIZIACE

Ingrediente: o cutie de icre, 2 linguri cu ulei de măsline, suc și felii de lămâie, 4-5 cepe, un cățel de usturoi, cimbru, pătrunjel, dafin, 5-6 cuișoare, boabe de piper, *paprika*, sare grunjoasă.

Se freacă icrele cu suc de lămâie, se amestecă cu uleiul și cu feliile de lămâie; se adaugă și restul ingredientelor si se omogenizează.

MAIONEZĂ DE USTUROI

Se pisează într-un mojar 3 căței de usturoi de persoană. Se adaugă un gălbenuș de ou, amestecând și adăugând treptat ulei de măsline. Se amestecă continuu până ce se obtine maioneza (o cremă consistentă). După ce s-au utilizat 3-4 linguri de ulei, se adaugă sucul unei lămâi și o lingură de apă călduță (sau apă minerală), apoi se continuă prepararea maionezei. După ce obținem o cremă consistentă, adăugăm sare si piper negru.

Mirosul de usturoi se elimină cu: salată de telină crudă, semințe de anason sau de cardamom, sau prin mestecarea frunzelor de pătrunjel ori leuștean.

MAIONEZĂ AFRODIZIACĂ

1) Se prepară o maioneză cu muștar si gălbenuș de ou. Se adaugă cimbru, salvie, busuioc, rosmarin, o lingurită de boia de ardei iute și sare.

2) *Ingrediente:* un gălbenuș de ou, sare, piper, ghimbir, o lingurită de zahăr invertit sau de miere, o linguriță de muștar, o lingură de lapte, 3 lingurite de făină (integrală, sau grâu copt râsnit).

Se amestecă gălbenușul de ou, mustarul, făina și zahărul invertit (sau mierea) într-un vas, se adaugă laptele și se face o pastă, evitându-se cocoloasele. Se pune compoziția intr-un vas și se amestecă. Se adaugă sarea, piperul și ghimbirul. (Nu se adaugă otet.)

MAIONEZĂ CU ICRE

Se spală și se curătă icrele de peste (macrou sau hering). Se adaugă peste icre suc de lămâie (pentru a fi albite). Se adaugă muștarul, uleiul și se freacă împreună cu gălbenușul de ou. În final se adaugă și condimentele.

OUĂ CU TRUFE

Ingrediente: 5 gălbenușuri de ouă, trufe, 30 g unt, o lingurită de mustar, un vârf de cuțit de piper negru proaspăt măcinat, două vârfuri de cuțit de sare.

Se amestecă gălbenușurile de ou cu muștar. Se adaugă sarea, piperul și untul tăiat bucățele. Se taie trufele în rondele fine și se adaugă la compoziția obținută prin amestecarea ingredientelor.

OUĂ CONDIMENTATE

Ingrediente: 2 linguri de unt topit, o ceapă, boia de ardei iute, 3-4 roșii, o linguriță de zahăr invertit, sare, piper, o lingură de bulion, 100 g mazăre boabe, 200 g fasole verde, 2-3 cartofi mari, 3 ardei iuti mici, 4-5 ouă, un morcov.

Se pune în vas untul topit, ceapa tăiată și boiaua de ardei iute. Se adaugă roșiile tăiate în patru si zahărul invertit. Se adaugă apoi bulionul, sarea și piperul. În acest sos se mai pune mazărea, fasolea verde, cartofii tăiați, ardeii iuți tăiați și se lasă la cuptor până se înmoaie compoziția. Se sparg deasupra ouăle proaspete. Deasupra fiecărui ou se pune o rondelă de morcov, se adaugă deasupra bulion cu condimente. Se pune apoi din nou la cuptor până se prind ochiurile.

PASTĂ DIN GERMENI DE GRÂU CU CEAPĂ (sau PRAZ)

Ingrediente: 200 g germeni de grâu, o ceapă mare, 150 g seminte de bostan sau alune, o jumătate de linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare, o linguriță cu pulbere de alge, o lingurită cu pulbere de seminte de gogoșari, o legătură de mentă si busuioc.

Grâul se amestecă cu semintele de bostan (care au fost decorticate si măcinate), ceapa tăiată mărunt si pulberile. Pe farfurie se așază compozitia care se tasează, deasupra se presară verdeată tăiată mărunt. Se serveste imediat.

PASTĂ DE LINTE CU HREAN

Ingrediente: 50 g rădăcini de hrean, o legătură de verdețuri, o ceapă, 200 g unt, 1 linguriță pulbere de ardei gras, o jumătate de lingurită cu pulbere de plante aromatice și condimentare, o jumătate de linguriță de pulbere de alge, 2 linguri de tărâțe, 10 măsline negre, 3 linguri de germeni de linte bine mărunțiti.

Germenii de linte se amestecă cu rădăcina de hrean, măslinele, ceapa, pulberile, tărâtele, verdeata mărunțită și untul frecat spumă. Se așază pe farfurie și se decorează frumos.

PASTĂ DE LINTE SI USTUROI

Se prepară din aceleasi ingrediente ca mai sus, doar că se adaugă 3-4 cătei de usturoi pisați fin.

PASTĂ CU FĂINĂ DE LINTE

Se folosesc aceleași ingrediente, doar că făina de linte (se obține măcinând boabele de linte in râsnita de cafea) se înmoaie cu putin suc de roșii sau de cătină.

PASTĂ DE PĂSTÂRNAC CU CEAPĂ

Ingrediente: 300 g păstârnac, o ceapă mare, 200 g unt, tărâte, o legătură de verdeată, un sfert de lingurită cu pulbere de plante aromatice și condimentare, o jumătate de lingurită cu pulbere de alge, o jumătate de lingurită cu pulbere de seminte de gogoșari.

Păstârnacul și ceapa se măruntesc foarte fin, se amestecă cu verdeata tăiată mărunt, pulberile, untul frecat spumă și tărâțele. Pasta se întinde pe turtițe de grâu sau se pune pe farfurie, se tasează și se decorează după fantezia fiecăruia. Se poate adăuga și pastă de roșii.

PASTĂ DE MERE CU ŢELINĂ

Ingrediente: 500 g mere, 300 g rădăcină de telină, 200 g unt, tărâţe, cremogen, un sfert de linguriţă cu pulbere din amestec de scorţişoară, ienupăr, salvie, o jumătate de linguriţă cu pulbere de alge.

Merele şi ţelina se dau prin răzătoare, se amestecă cu pulberile, tărâţele, cremogenul şi untul frecat spumă.

PASTĂ DE MERE CU FRUNZE DE ŢELINĂ

Ingrediente: 700 g mere, 150 g rădăcină de ţelină, 50 g frunze fragede de ţelină, 200 g unt, 2 linguri de tărâţe, un vârf de cuţit de scorţişoară, o jumătate de linguriţă cu pulbere de alge, 2-3 rosii, 3-4 frunze de salată.

Merele cu coajă se dau pe răzătoare ca şi telina. Se amestecă toate ingredientele cu untul frecat spumă. Se asază pe farfurie, se tasează cu lama cuţitului puţin umezită şi se decorează cu felioare de roşii şi salată verde. Frunzele de ţelină se pot înlocui cu frunze de salată verde.

PASTĂ DE MORCOVI CU BRÂNZĂ

Ingrediente: 200 g morcovi, 200 g brânză de vaci, 150 g unt, o legătură de rozmarin şi busuioc, 2 linguri de pastă de roşii, tărâţe, un sfert de linguriţă cu pulbere de plante aromatice şi condimentare, o jumătate de linguriţă cu pulbere de alge.

Morcovii se dau pe răzătoare, se amestecă cu brânza trecută prin sită, verdeaţa mărunţită şi pasta de roşii crude, cu pulberile, tărâţele şi untul frecat spumă. Pasta se tasează prin metoda cunoscută şi se ornează frumos.

Se poate înlocui brânza cu nuci râsnite şi puţină pulbere de scorţişoară. De asemenea, se mai poate înlocui cu hribi uscaţi şi măcinaţi sau cu andive tocate mărunt.

PASTĂ DE MORCOVI CU URZICI

Ingrediente: 250 g morcovi, 150 g urzici, 100 g telină, 100 g mere, 200 g unt, o legătură de rozmarin si busuioc, un vârf de cutit de scorţisoară, o jumătate de linguriţă cu pulbere de alge, o lingurită cu pastă de roşii proaspete, o lingurită cu miere, 2 linguri cu germeni de grâu, cremogen.

Morcovii se spală (nu se curăţă de coajă, coaja conţine cea mai mare cantitate de vitamine) cu periuţa, la jet de apă rece. Se mărunţesc împreună cu merele, ţelina si urzicile. Se amestecă cu celelalte ingrediente şi cu untul frecat spumă.

PASTĂ DE PĂSTÂRNAC CU ROŞII ŞI URZICI

Se prepară ca în reţeta de mai sus, cu specificaţia că se mai adaugă în plus 3 linguri pastă de roşii, 100 g de urzici, ceapă şi tărâţe.

PASTĂ CU RĂDĂCINI DE PĂTRUNJEL ŞI CEAPĂ

Ingrediente: 200 g pătrunjel, 150 g morcovi, 150 g ţelină, 1 ceapă mare, 150 g brânză de vaci, 100 g unt, tărâţe, un sfert de linguriţă cu pulbere de plante aromatice, o jumătate de linguriţă cu pulbere de alge.

Rădăcinoasele date prin răzătoare se amestecă cu ceapa mărunţită, brânza dată prin sită, untul frecat spumă, pulberile şi tărâţele. Se asază pe farfurie şi se decorează frumos.

PASTĂ DE ROŞII CU SPANAC

Ingrediente: 5 linguri cu pastă de rosii proaspete, o ceapă, o legătură de spanac mărunţit, 3 linguri cu cremogen, tărâte, 150 ml ulei, o legătură de frunze fragede de ţelină şi pătrunjel, o jumătate de linguriţă cu pulbere de plante aromatice şi condimentare, o jumătate de linguriţă cu pulbere de alge, o lingurită cu pulbere de seminţe de gogoşari, 10-15 măsline negre nesărate.

Pasta de roşii se amestecă cu cremogenul, se adaugă uleiul (puţin câte putin, ca la maioneză), ceapa, spanacul, pulberile şi tărâţele. Se decorează cu măsline tăiate.

PASTĂ DE ROŞII CU URZICI

Ingrediente: 5 linguri cu pastă de roşii, 5 linguri cu urzici fine, o ceapă, 200 g unt, 2 linguri cu cremogen, tărâte, o legătură de frunze proaspete de ţelină, o linguriţă cu pulbere de seminţe de ardei gras, un sfert de linguriţă cu pulberi de plante aromatice, o jumătate de linguriţă cu pulbere de alge.

Se amestecă toate ingredientele cu untul frecat spumă. Se mai pot adăuga 4-5 căţei de usturoi pisaţi sau 1-2 linguri de hrean.

PASTĂ DE GERMENI DE SOIA, NUCI ŞI URZICI

Ingrediente: o mână de urzici, 5-6 linguri de germeni de soia, fin mărunţiţi, 3-4 căţei de usturoi, 200 g unt, o legătură din frunze fragede de telină, o felie de ţelină dată prin răzătoare, cremogen, o ceapă, un gogoşar, o linguriţă cu pulbere din seminţe de gogoşari, o jumătate de linguriţă cu pulbere de alge, o jumătate de linguriţă cu pulbere de plante aromatice.

Germenii de soia se amestecă cu ţelina rasă (pe răzătoarea de sticlă), verdeaţa, ceapa şi gogoşarul, urzicile, untul frecat spumă, usturoiul pisat, pulberile, cre-

mogenul. Germenii de soia pot fi înlocuiți cu nuci măcinate și înmuiate în macerat de tărâțe.

PASTĂ DE ȚELINĂ CU ROȘII ȘI NUCI

Ingrediente: 200 g țelină, 3 linguri cu germeni de soia bine mărunțiți, 3 linguri cu pastă de rosii crude, 3 linguri de nuci măcinate, 200 g unt, un praz, o linguriță cu pulbere din semințe de gogoșari, o jumătate de linguriță de pulbere din plante aromatice și condimentare, o jumătate de linguriță de pulbere de alge, o legătură de mărar și pătrunjel, tărâțe.

Țelina și prazul se mărunțesc fin, untul se freacă spumă și se amestecă cu germenii de soia, pasta de roșii, nucile, pulberile, verdețurile tăiate mărunt si cu tărâța. Nucile pot fi înlocuite cu semințe de floarea soarelui sau cu semințe de bostan.

PASTĂ DE ȚELINĂ CU BRÂNZĂ DE VACI

Ingrediente: 350 g țelină, 250 g brânză de vaci (se poate înlocui cu brânză de oi), 2 linguri cu făină de soia, 150 g unt, o ceapă, o linguriță cu pulbere din semințe de roșii, o jumătate de linguriță cu pulbere din plante aromatice și condimentare, o jumătate de linguriță cu pulbere de alge, o legătură de pătrunjel și tarhon, o mână de urzici, tărâțe, 3-4 roșii.

Țelina, ceapa și urzicile se mărunțesc fin. Brânza va fi trecută prin sită, untul frecat spumă si verdețurile tăiate. Ingredientele de mai sus, împreună cu pulberile, se amestecă cu făină de soia.

PASTĂ DE ȚELINĂ CU MERE

Ingrediente: 250 g țelină, 250 g mere rosii, 150 g unt, cremogen, o legătură de rozmarin și mentă, o linguriță cu pulbere de alge.

Țelina curățată și merele se dau pe răzătoare. Se amestecă cu verdețurile tăiate fin, pulberile și untul frecat spumă. În cazul că iese o compoziție moale, se poate adăuga puțin cremogen sau tărâte de grâu. Se decorează.

PASTĂ DE UNT CU BRÂNZĂ ȘI PRAZ

Ingrediente: un fir de praz mai mare, 100 g unt, 100 g brânză de vaci, o legătură de mărar, un gogosar, o linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare, o linguriță cu pulbere de alge, sare.

Prazul se taie cât se poate de mărunt, odată cu verdețurile, se amestecă cu brânza, pulberile si cu untul frecat spumă. Se ornează cu gogoșar si cu verdețuri.

PASTĂ DE UNT CU BRÂNZĂ ȘI PĂSTÂRNAC

Ingrediente: 350 g păstârnac, o ceapă mare, 100 g unt, 125 g brânză de vaci, o lingură cu busuioc măcinat fin, o linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare (rozmarin, coriandru, *curry*), o linguriță cu pulbere de alge, o linguriță cu seminte de chimion, sare.

Brânza bine mărunțită, trecută prin sită, se amestecă cu untul frecat spumă, pulberile, verdeturile și ceapa tăiate mărunt și cu păstârnacul dat prin răzătoare. Se așază în farfurie și se presară cu seminte de chimion.

PASTĂ DE UNT CU BRÂNZĂ ȘI ROȘII

Ingrediente: 350 g roșii, 100 g unt, 150 g brânză de vaci, tărâțe, o legătură de mărar și pătrunjel, o ceapă mare albă, 2 cătei de usturoi, o linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare, o linguriță cu pulbere de alge, sare.

Roșiile se taie mărunt, se amestecă cu brânza mărunțită, untul frecat spumă, pulberile, ceapa și verdeturile tăiate mărunt, usturoiul fin pisat si tărâte cât cuprinde, până se obține o pastă mai îngroșată. Se presară deasupra verdeață tăiată fin

PASTĂ DE URZICI CU USTUROI

Ingrediente: 250 g urzici, 3-4 cătei de usturoi, 20 g unt, o ceapă, 2 legături de ridichi de lună, o legătură de pătrunjel, o jumătate de linguriță cu pulbere de alge, un sfert de linguriță cu pulbere de plante aromatice.

Toate ingredientele se freacă cu untul spumă. Urzicile se pot înlocui cu frunze fragede de soia

PASTE AFRODIZIACE UȘOR DE PREPARAT

Este o rețetă foarte ușor si rapid de pregătit, când nu aveți prea mult timp la dispoziție și vreți să fiți punctuală.

Ingrediente: orice paste la alegere, ulei de măsline, ardei iute după gust, brânză rasă după gust.

Fierbeți pastele, scurgeți apa, stropiți-le cu ulei, cu

ardei iute și adăugați brânza rasă.

PASTĂ TONICĂ PENTRU FEMEI

Ingrediente: 4-6 căni de legume tăiate (pătrunjel, ardei, rosii, tarhon), o cană de morcovi rași, o jumătate de țelină mărunțită, 1-2 rădăcini de angelică chinezească (*dong quai*). Se realizează pastă sau macerat.

TOFU (BRÂNZĂ DE SOIA)

Ingrediente: un litru de lapte de soia (preparat ca mai jos), o jumătate de pahar de suc de lămâie.

Laptele de soia (în această rețetă) se prepară astfel: o cană cu boabe de soia se pune la înmuiat în 2,5 litri apă timp de 24 ore. Se aruncă apoi apa și se mixează în blender cu o cană de apă; apoi se adaugă restul de apă. Lichidul rezultat se fierbe 30 minute. Se adaugă coajă de lămâie, miere, vanilie. Este foarte hrănitor si înlocuiește cu succes laptele de vacă.

Pentru a prepara brânza de soia, se încălzește laptele de soia; se adaugă sucul de lămâie și se fierbe la foc mic 10-15 minute, până se brânzește. Apoi se scurge printr-un tifon, iar zerul se aruncă. Această brânză este foarte hrănitoare.

TONIC DIN MĂRAR

Ingrediente: 2 lingurițe cu semințe de mărar măcinate, 30 g pulbere de rădăcină de lemn-dulce, 2 căni cu apă.

Se realizează pastă sau macerat, din care se iau câte 2 linguri, de 2 ori pe zi.

SALATE

SALATĂ AFRODIZIACĂ

Ingrediente: un cățel de usturoi, o ceașcă de ulei de măsline, o linguriță de sare, o linguriță boia de ardei iute, un păhărel de oțet de mere sau suc de lămâie, o căpățână de lăptucă, 2 cesti de rosii tăiate, un castravete tăiat bucăti, 2 ridichi, piper

Legumele tăiate bucăți se amestecă cu usturoiul zdrobit, uleiul, otetul si condimentele.

SALATĂ DE ANDIVE CU SMÂNTÂNĂ (sau MAIONEZĂ)

Ingrediente: 600 g andive, 150 g smântână, puțină sare.

Andivele bine spălate se taie în bucăti de 2-3 cm, se scurg și se așază în salatieră. Peste ele se toarnă smântâna, care a fost amestecată cu putină sare. Smântâna poate fi inlocuită cu maioneză.

Maioneza se prepară din 2 gălbenușuri crude, o lingură de muștar, 2 linguri de suc de lămâie sau suc de cătină si un păhărel de ulei. Se decorează cu frunze de pătrunjel.

SALATĂ COMBINATĂ

Ingrediente: 3 roșii, o ceapă, 2 castraveciori, un ardei gras, o legătură de frunze de telină, 3-4 linguri ulei, o lingură cu suc de lămâie sau suc de cătină, un vârf de cutit de sare, un sfert de lingurită de pulbere de fenicul.

Roșiile, ceapa, castraveciorii si ardeiul gras se spală bine și se taie în bucăți, amestecându-se cu celelalte produse. Deasupra se pun frunzele de țelină tăiate fin

SALATĂ DE CONOPIDĂ CU MAIONEZĂ

Ingrediente: o conopidă mare, 2 gălbenusuri de ou, 200 ml ulei, o lingură de muștar, puțin otet de mere, zeamă de lămâie, puțină sare.

Conopida se taie bucățele în stare crudă. Se prepară maioneza dintr-un gălbenus fiert, unul crud, mustar, ulei, adăugându-se zeamă de lămâie și sare cât e necesar. Se pune conopida în maioneză si se ornează cu verdețuri de sezon și măsline.

SALATĂ DE CEAPĂ CU MĂSLINE

Ingrediente: 2 cepe mijlocii, 200 g măsline, 3 linguri ulei, o lingură cu zeamă de lămâie sau suc de cătină, câteva frunze de salată.

Ceapa tăiată "peștișori" se amestecă cu măslinele, uleiul și zeama de lămâie; se așază pe foi de salată verde.

SALATĂ "FIERBINTE"

Ingrediente: o legătură de spanac bine spălat, 2 gălbenușuri de ouă fierte tari, tăiate mărunt, o linguriță de pudră de usturoi, puțin piper, 3 linguri de otet de mere, o lingură de apă.

Se taie spanacul mărunt, se amestecă cu gălbenușurile. Separat se face un sos, amestecând pudra de usturoi, piperul, oțetul și apa. Se toarnă sosul peste salată.

SALATĂ "GRECEASCĂ"

Ingrediente: 2 salate verzi, un cățel de usturoi pisat, câte o linguriță de piper, cimbru, rozmarin, o ceașcă de ulei de măsline, 3 linguri de otet de mere, o linguriță de sare, 2 linguri sos Worcester, 2 lingurite de tarhon ras, 600 g brânză Feta, 10 măsline negre.

Usturoiul pisat se pune în uleiul de măsline si se lasă să stea câteva ore. Se amestecă oțetul cu sosul Worcester, apoi se adaugă încet uleiul de măsline și se bate timp de 5 minute. Se adaugă tarhonul, sarea, pipe-

rul și condimentele. Într-un vas se pune salata tăiată, se adaugă brânza și măslinele, iar deasupra se toarnă sosul pregătit anterior și se amestecă. Se poate presăra deasupra pâine prăjită, măcinată (sau pesmet).

SALATĂ DE GRÂU GERMINAT

Se realizează o salată din grâu germinat zdrobit, amestecat cu rosii, pătrunjel, zeamă de lămâie.

SALATĂ DE ICRE

1) Ingrediente: 200 g icre, 50 g miez de pâine, 150 ml ulei, zeamă de lămâie sau ulei de cătină, puțină sare, o jumătate de linguriță de pulbere de plante aromatice (sovârv, cimbru, salvie).

Se spală bine icrele, se scurg de apă, se curăță de pielită, se sărează și se pun întrun castron emailat, pe un vas cu apă fierbinte, care se tine la foc mic, amestecându-le din când în când, până încep să se îngroașe. Se inmoaie separat în apă o felie de franzelă, se stoarce bine, se freacă cu puțin ulei, după care se amestecă cu icrele. Toată compozitia se bate cu o furculiță, adăugându-se uleiul, putin câte puțin, zeama de lămâie, pulberea de plante și sarea după gust. Se așază apoi pe un platou sau în castron, se tasează și se ornează cât mai estetic cu felioare de măsline și verdeturi de sezon. După dorintă, se poate adăuga în icre și o ceapă tăiată fin; franzela se poate înlocui cu griș fiert (o lingură de griș fiert într-o jumătate de ceașcă de apă).

2) Această rețetă se prepară atunci când nu dispunem de o cantitate mai mare de icre. Icrele conservate în sare se pun într-un tifon dublu, se leagă, și se lasă să stea într-un vas cu multă apă rece circa 2-3 ore. Pentru a desăra icrele mai repede, se pun în apă, pe legătura de icre, felioare de cartofi cruzi, care au proprietatea de a extrage sarea cât mai repede din icre. Icrele se bat cu furculița și se adaugă un pahar de ulei la 200 g de icre, puțin câte puțin, ca să crească frumos. În final se adaugă zeama de lămâie sau suc de cătină după gust, pulbere de plante aromatice și medicinale (și o ceapă mare, tăiată fin - numai cine dorește). Se așază pe platou și se ornează cât mai estetic.

"SALATA ÎMPĂRATULUI CEZAR"

Ingrediente: o căpățână de salată, o ceașcă de suc de lămâie, o linguriță de sos Worcester, o jumătate de linguriță de muștar boabe, o linguriță de usturoi sărat, o linguriță de piper, 3 lingurițe cu brânză parmezan rasă, un gălbenuș de ou.

Se amestecă sucul de lămâie, sosul Worcester, muștarul, usturoiul și piperul și se toarnă peste salata tăiată. Deasupra se presară brânză și se adaugă gălbenușul de ou, după care se amestecă.

SALATĂ DE LEGUME CU ALUNE

Ingrediente: un morcov, o rădăcină de pătrunjel, o felie de telină, o felie de sfeclă roșie, un fir de praz, 150 g alune decojite, o legătură de verdeață, o lingură cu suc de cătină sau lămâie, 75 ml ulei, o jumătate de linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare, o linguriță cu pulbere de alge, 2 linguri de tărâțe.

Sfecla roșie, telina, morcovul și rădăcina de pătrunjel se dau pe răzătoare, prazul și verdeata se taie mărunt. Se amestecă toate ingredientele: alunele măcinate, legumele, pulberile, tărâtele, prazul, sucul de cătină și uleiul. Verdeata se presară deasupra.

SALATĂ DE LINTE

Ingrediente: 400 g linte, un morcov, o rădăcină de pătrunjel, o felie de țelină, o rămurică de busuioc, ceapă, 3 linguri de ulei, o lingură cu suc de lămâie sau cătină, puțină sare, un vârf de cuțit de fenicul.

Lintea, bine aleasă de corpuri străine, se pune la înmuiat 3 ore, după care se spală în multe ape reci și se fierbe timp de o oră, cu un vârf de cuțit de bicarbonat; se adaugă și rădăcinoasele. Se adaugă în final uleiul, sucul de lămâie, împreună cu pulberea de fenicul și busuiocul.

SALATĂ DE NAPI CU ALUNE

Ingrediente: 700 g napi, o felie de sfeclă roșie, o ceapă, 200 g alune, 2 linguri cu suc de cătină, o legătură de verdeață, 4-5 foi de verdeață (salată verde), 75 ml ulei, o jumătate de linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare, o jumătate linguriță cu pulbere de alge, 2 linguri de tărâțe.

Napii se curăță și se dau pe răzătoare, odată cu sfecla roșie și cu ceapa. Se amestecă cu pulberile, tărâțele, alunele tăiate, sucul de cătină si uleiul. Se decorează cu salată verde.

SALATĂ DE PETALE DE TRANDAFIR ȘI HASMAȚUCHI

Ingrediente: 250 g petale de trandafir, 100 g hasmațuchi, 100 g mărar, un sfert de linguriță de plante aromatice și condimentare, o jumătate de linguriță de pulbere de alge, 5-6 frunze de salată verde, 50 ml ulei, o lingură cu suc de cătină.

Petalele de trandafir se amestecă cu hasmatuchi și cu mărarul tăiat mărunt. Frunzele de salată mărunțite se stropesc cu ulei și suc de cătină sau de lămâie, diluat cu puțină apă. Se servește drept garnitură la diverse preparate culinare, după gust.

SALATĂ DE PRAZ CU FRUNZE DE ȚELINĂ

Ingrediente: 4-5 fire de praz, o mână din frunze de țelină fragede, 3 linguri de ulei, o lingură de otetde mere, puțină sare, 2 roșii, 50 g măsline.

Prazul curățat si spălat se taie mărunt, se amestecă cu frunzele de țelină, apoi se adaugă sarea, uleiul și otetul. Se așază în salatieră si se ornează cu măsline și cu felioare de roșii.

SALATĂ DE PRAZ CU RĂDĂCINOASE

Ingrediente: un fir mare de praz, un morcov, o rădăcină de pătrunjel, o felie de telină, o felie de sfeclă rosie, o felie de ridiche neagră, o legătură de leuștean și tarhon, 75 ml ulei, o lingură suc de cătină, 1-2 linguri de tărâțe, o lingură de pulbere de semințe de gogoșari, o jumătate de linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare, o jumătate de linguriță de pulbere de alge.

Rădăcinile se dau pe răzătoare, se amestecă cu prazul tăiat, tărâtele, pulberile, sucul de cătină și uleiul. Se amestecă apoi toate ingredientele. Se pot adăuga urzici sau măsline și roșii.

SALATĂ DE PRAZ CU VARZĂ ALBĂ

Ingrediente: 2 fire de praz, o jumătate de varză albă, un ardei gras, 2 gogoșari, o felie de țelină, o legătură de mărar, o linguriță cu pulbere de semințe de roșii, 3 linguri de tărâțe, o jumătate de linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare, o jumătate de linguriță cu pulbere de alge, 75 ml ulei, o lingură suc de cătină, o mână de petale roșii de nalbă.

Prazul se amestecă cu varza (frecată în mâini pentru a se înmuia), telina, tărâțea, pulberile si celelalte ingrediente. Pe margini se decorează cu felii verzi de ardei gras și felii roșii de gogoșari.

SALATĂ DE ROȘII

Ingrediente: 1 kg roșii, 3 linguri ulei, puțină sare, o linguriță cu miere, o jumătate de linguriță cu pulbere din plante aromatice (busuioc, pătlagină, urzici), o legătură de mărar, o jumătate de linguriță cu pulbere de alge, o linguriță cu pulbere de seminte de gogoșari; se pot adăuga și măsline.

Se aleg roșiile frumoase, bine coapte, dar destul de tari, bine spălate, se taie în felii rotunde si se pun în salatieră. Peste ele se pune un amestec preparat din ulei cu toate celelalte ingrediente menționate mai sus. Uleiul poate fi înlocuit cu smântână, iaurt sau lapte prins. Deasupra se poate presăra putină verdeată de sezon tăiată mărunt.

SALATĂ DE ROȘII CU VARZĂ

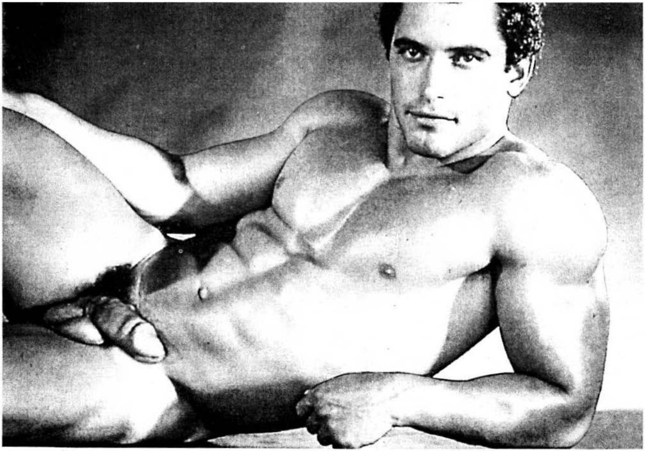
Ingrediente: 700 g rosii, 700 g varză albă, 50 ml ulei, o legătură de leuștean si mărar, o jumătate de linguriță cu pulbere de alge, o jumătate de linguriță de chimion cu cimbru, o ceapă roșie, tărâțe.

Varza se taie mărunt, se freacă în mâini până se înmoaie bine, se amestecă cu putină tărâțe și se așază pe platou, în strat subțire, uniform. Peste ea se așază felii de roșii, intercalate cu felii de ceapă. Se presară pulberile, se stropesc cu ulei, se presară verdeață tăiată mărunt.

SALATĂ DE ROȘII CU ANDIVE

Ingrediente: 750 g roșii, 500 g andive, o ceapă, 50 ml ulei, o legătură de tarhon, un sfert de linguriță de pulbere de plante aromatice și condimentare, o jumătate de linguriță pulbere de alge.

Andivele se taie mărunt, se așază pe platou și se amestecă cu pulberile. Se adaugă ceapa dată prin răzătoare și roșiile tăiate felii. Se amestecă toate ingredien-



tele. Andivele se pot înlocui cu țelină dată pe răzătoare.

SALATĂ DE SFECLĂ ROȘIE CU HREAN

Ingrediente: o sfeclă roșie mijlocie, o rădăcină hrean, 3 linguri de ulei, o lingură de suc de cătină sau de lămâie, puțină sare.

Sfecla bine spălată și curățată de coajă se dă prin răzătoarea mică, apoi se adaugă hreanul. Se amestecă cu sarea necesară, uleiul și sucul de cătină. Se ornează in salatieră.

SALATĂ DE SPARANGHEL

Ingrediente: un mănunchi de sparanghel, o salată verde, o roșie, un gălbenuș de ou, măsline (cât e necesar), o ceașcă cu sos de maioneză și muștar, sare și usturoi.

Se pune pe platou sparanghelul tăiat și amestecat cu frunzele de salată, roșiile și măslinele peste alte frunze de salată (așezate ornamental). Se adaugă sos de maioneză cu muștar și usturoi peste verdețurile tăiate și amestecate. Între frunzele de salată ornamentale se așază semiluni din gălbenuș de ou fiert tare. Se ornează frumos cu bucățele de roșii, măsline, ou și se presară deasupra pulbere de busuioc.

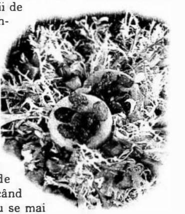
SALATĂ DE ȚELINĂ

Se dă prin răzătoarea mică o rădăcină de țelină. Se prepară un sos cu usturoi, hașmă, arpagic, asmățui, tarhon, pătrunjel. Se pipereză bine, se adaugă muștar. Se amestecă acest sos cu țelina.

SALATĂ DE ȚELINĂ CU MERE (*sau GUTUI*)

1) Ingrediente: 350 g țelină, 200 g mere, un morcov, o căpățână de salată, o legătură de salvie și mere, 2 linguri de soia, o linguriță cu pulbere de alge, o jumătate de linguriță cu pulberi de plante aromatice și condimentare, o mână de petale roșii de trandafir, 50 ml ulei, o lingură cu suc de cătină sau de lămâie.

Țelina, merele și morcovul se dau pe răzătoare și se amestecă cu celelalte ingrediente (pulberile, uleiul și sucul de cătină diluat cu puțină apă). Se decorează cu petale de trandafiri, salată verde și boabe de soia inmuiate. În cazul când salata este din gutui, nu se mai folosește sucul de cătină.



2) Ingrediente: o țelină mare, 4-5 mere, 3-4 linguri de ulei, o lingură zeamă de lămâie sau suc de cătină, verdeață de sezon, puțină sare, 2 roșii.

Țelina și merele bine spălate și curățate se dau prin răzătoare, se amestecă, se pun în salatieră, iar deasupra se adaugă un amestec de sare, ulei și zeamă de lămâie. Se ornează cu felii de roșii și verdeață de sezon.

SALATĂ DE ȚELINĂ CU CEAPĂ (*sau PRAZ*)

Ingrediente: 350 g țelină, 200 g ceapă, o căpățână de salată verde, o legătură de busuioc și mentă, 2 linguri cu pastă de roșii crude, 2 linguri de soia boabe inmuiate, 2-3 ardei grași, o linguriță cu pulbere de semințe de gogoșari, o jumătate de linguriță cu pulbere de plante aromatice si condimentare, o jumătate de linguriță de pulbere de alge, 50 ml ulei.

Se curăță ceapa, telina, gogoșarii, se dau pe răzătoare, apoi se amestecă cu uleiul, pulberile și pasta de roșii diluată puțin. Se aranjează în salatieră, se decorează cu petale de trandafiri si frunze de salată verde și măsline.

SALATĂ DE VARZĂ ROȘIE CU MERE

Ingrediente: o jumătate de varză roșie, 5 mere, 2 linguri de ulei, o lingură de suc de lămâie sau suc de cătină, puțină sare, un sfert de linguriță de pulbere de fenicul și anason, 2 frunze de varză albă.

Se taie mărunt varza și se freacă cu puțină sare pentru a se inmuia, după care se amestecă cu merele date prin răzătoare cu tot cu coajă.

Se mai poate adăuga rădăcină de țelină, dată prin răzătoare odată cu merele. Se așază în salatieră, se adaugă uleiul, sucul de lămâie, pulberile și se ornează cu varză albă tăiată fin.

"SALATĂ DIN GRĂDINA EDENULUI"

Ingrediente: o jumătate de ceașcă cu iaurt-cremă sau maioneză, o lingură cu miere, coaja rasă de la o jumătate de portocală, o linguriță de scorțișoară, o linguriță de cardamom, 3 mere mari tăiate cuburi, o ceașcă de nuci prăjite si măruntite, o ceașcă cu stafide, un sfert de ceașcă de telină tăiată cuburi, optional bucăti de ghimbir, brânză rasă și o lingură cu apă de trandafiri.

Amestecați iaurtul, mierea, coaja de portocală și condimentele. Turnați acest amestec peste mere, nuci, stafide si telină. Amestecati bine. Presărați deasupra (dacă doriți) ghimbir, brânză sau apă de trandafiri.

SALATĂ RĂCORITOARE DIN PORTOCALE ȘI MENTĂ

Ingrediente: 3-4 portocale, 12 frunze tocate de mentă, 1 cească rădăcină de ghimbir rasă, 2 linguri ulei de măsline, un vârf de cutit de sare, piper negru după gust.

Tocați mărunt frunzele de mentă și amestecați-le apoi cu felii de portocală tăiate bucăți și cu rădăcina de ghimbir. Stropiți amestecul cu uleiul de măsline, adăugați sarea și piperul. Se amestecă ușor înainte de servire.

UNT (GHEE) AROMAT

Acest unt (sau *ghee*) contine plante, condimente, lichioruri și nuci; poate fi uns pe orice fel de pâine, proaspătă sau prăjită, franzele, chifle, cornuri, batoane etc.

UNT CONDIMENTAT CU CIOCOLATĂ

Ingrediente: o bucată de unt înmuiat sau o ceașcă ghee, 3 linguri de cacao, 2-3 linguri de miere, o jumătate de linguriță de scortisoară, o linguriță de anason.

Amestecați ingredientele și întindeți un strat generos pe pâine.

UNT CU MIGDALE

Ingrediente: 50 g unt sau o jumătate de ceașcă cu ghee, o jumătate de ceașcă cu migdale prăjite și măcinate, coaja rasă de la o portocală, o lingură cu miere, 4 picături de ulei esențial de portocal sau o lingură de coniac *Grand Marnier;* opțional - bucățele de ghimbir glasat.

Dați untul pe răzătoare și adăugați restul ingredientelor. Puneți-l frumos pe o farfurioară și ornați-l artistic.

UNT CU MIERE

Ingrediente: 50 g unt înmuiat (nu se folosește în această rețetă ghee!); 2-3 linguri de miere; opțional, pentru aromă: 2 linguri lichior de portocale sau 2 linguri lichior de migdale, sau 2 linguri esență de vanilie, sau aromă de coajă de lămâie.

Amestecați ingredientele cu o furculiță până devin spumă, apoi întindeți compoziția pe pâine.

UNT CU CACAO

Ingrediente: 50 g unt înmuiat, 2 linguri de miere, 2 linguri praf de cacao, o lingură cicoare.

Folosiți o furculită pentru a bate untul cu mierea. Adăugați apoi cu atentie si celelalte ingrediente.

UNT CU USTUROI

Ingrediente: 50 g unt înmuiat, 3 căței de usturoi tăiati în patru, o linguriță de ardei iute sau o linguriță piper de Cayenne, o lingură de pătrunjel tocat.

Se amestecă usturoiul cu untul și piperul, zdrobindu-l cu o furculiță. Adăugați apoi frunzele de pătrunjel tocate. Se consumă de preferință cu cartofi copți.

SOSURI AFRODIZIACE

SOS DE ANGHINARE CU MAIONEZĂ ȘI USTUROI

Se taie o anghinare. Se prepară separat un sos de maioneză cu muștar și usturoi: la maioneză se adaugă hașmă zdrobită si o lingură de muștar iute. Se mărunțește o rădăcină de țelină și se amestecă cu o parte din sos; se adaugă anghinarea și se toarnă în final sosul rămas.

SOS DE CURRY

Ingrediente: 3 linguri unt topit sau ulei de măsline, 100 g ceapă, 2 rădăcini sau ramuri de pătrunjel, o ramură de țelină, o crenguță de cimbru, o frunză de dafin, 2 bucăți de nucșoară, 2 linguri făină, o linguriță de *curry,* 4 linguri de smântână proaspătă, suc de lămâie.

Se amestecă ingredientele.

SOS PICANT

Ingrediente: 50 g unt, 40 g făină, 100 ml vin de Madeira, 2 căni cu suc de roșii, 15 g măghiran, 10 g rosmarin, 5 g salvie, 5 g busuioc, 6 g de piper alb și 2 vârfuri de cuțit de piper negru.

Se adaugă plantele aromatice în vin și se lasă 6-8 ore. Separat se amestecă untul, făina integrală râșnită, sarea și sucul de cătină (sau de roșii). Se adaugă piper și ardei iute în vin, după care se amestecă cele două compozitii. Acest sos este foarte picant.

SOS PICANT DE ROSII

Se amestecă ceapă mărunțită cu unt, se adaugă rosii

fără coajă, date prin mașină, căței de usturoi zdrobiți, frunze de țelină, o legătură de pătrunjel, praz. În final, se adaugă condimentele (cuișoare, piper, sare grunjoasă, dafin) și suc de cătină - cât e necesar.

SOS DE SALVIE (din bucătăria engleză)

Ingrediente: 2 cepe mari, 100 g tărâțe, 25 g unt, o linguriță de pulbere de salvie, sare și piper

Se amestecă într-un vas ceapa tăiată cu untul topit, tărâtele măcinate, sarea și condimentele, până se obține sosul (se adaugă tărâțe atât cât este necesar).

SOS CU USTUROI

Se zdrobesc într-un mojar 6 căței de usturoi, 100 g coriandru, 100 g ardei iuți roșii, uscați, 50 g chimion, 100 g sare grunjoasă. Se amestecă toate cu un pahar de ulei. Se lasă la macerat în ulei și se consumă a doua zi, adăugat în mâncăruri afrodiziace.

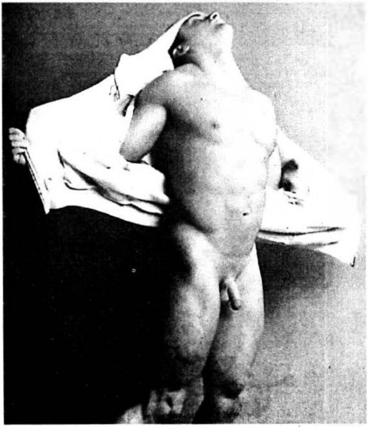
„SOSUL IUBIRII"

1) Ingrediente: 150 ml vin alb, o lingură cu suc de lămâie sau suc de cătină, o lingură de hasmă (*Allium ascalonicum*), o ramură de cimbru, un sfert de frunză de dafin, un vârf de cuțit de piper proaspăt măcinat, o linguriță de pătrunjel mărunțit, puțin ardei iute.

Se lasă la macerat în vin câteva ore pătrunjelul mărunțit și ardeiul iute, cimbrul, hașma, dafinul. Se strecoară prin tifon. Se adaugă sucul de lămâie și piperul; se mai poate adăuga și pulbere de alge, după preferință.

2) Se amestecă în suc de lămâie sau de cătină - hașmă mărunțită, mentă (cât mai proaspătă), piper măcinat, asmățui. Menta trebuie să fie în cantități mai mari decât celelalte ingrediente. Se lasă la macerat.

Separat se bat 6 gălbenușuri de ou, se adaugă unt până se obține o cremă, sare și suc de lămâie după gust. Acest amestec se combină apoi cu prima compoziție, se mai adaugă asmățui și mentă proaspătă. Amestecul trebuie să aibă consistența unei smântâni, de aceea se adaugă făină de grâu sau pulbere de alge. Sosul se servește rece.



SUPE și CIORBE

SUPĂ AFRODIZIACĂ

1) Se obține suc din frunze de soia mărunțite, care se amestecă cu 2 litri suc de roșii. Se adaugă țelină cubulețe, coapte în suc de roșii la cuptor, 2 mâini de frunze de țelină, tăiate mari. Se amestecă cu vârfurile de sparanghel. Se adaugă ardei iute.

2) *Ingrediente:* 100 g unt topit, 3 cepe, 500 g soia texturată, sare, 20 g *paprika* (boia de ardei iute), 500 g cartofi, 2 roșii, 2 ardei verzi.

Se mărunțește ceapa, se amestecă cu unt și cu *paprika*. Se adaugă cartofii tăiati, roșiile tăiate în sferturi și ardeii verzi (toate produsele coapte la cuptor). Se adaugă 200 ml apă, soia texturată - macerată în suc de cătină și în final verdețuri (pătrunjel, mărar).

SUPĂ DE ANGHINARE

Se curăță 6 anghinare de frunze. Se păstrează miezul, care se taie mărunt. Se amestecă 50 g unt și o lingură cu făină de grâu integrală. Se adaugă un litru de lapte și 3 miezuri de anghinare mixate. Se adaugă sare, piper, nucșoară - după gust. Se toarnă peste anghinarea rămasă, tăiată în bucăți și preparată *soté* în unt, la cuptor.

"SUPĂ INDIANĂ"

Ingrediente: 5 cepe, un cățel de usturoi, 200 g unt, trufe macerate, o lingură rasă de șofran, o linguriță cu piper negru, o linguriță cu coriandru, o lingură rasă de făină integrală, un litru de suc de roșii, sare, ardei iute, sucul de la o lămâie.

Se mărunteste ceapa și usturoiul si se pune într-un vas cu untul. Se amestecă cu sucul de rosii, la care se adaugă trufe macerate în suc de cătină. Se adaugă toate condimentele, in acelasi timp cu sucul de rosii. Făina este diluată în sucul de lămâie și se adaugă în finalul preparării, când se completează cu apă călduță cât e necesar.

SUPĂ DE FENICUL

Ingrediente: 400 g rădăcină de fenicul măcinată, o ceașcă de vin alb, o ceașcă de suc de roșii, alune uscate - ca garnitură.

Puneti ingredientele într-o tigaie. Încălziți-le timp de 3 minute. Se poate servi caldă sau rece Garnisiti supa cu alune uscate.

Feniculul proaspăt (în Italia el se numește *finocchio*) poate fi consumat ca țelina, în felul următor: puneți o lingură de brânză ricotta pe o tulpină proaspătă de fenicul și presărați-o cu scortisoară; serviti astfel.

SUPĂ-CREMĂ DE ALUNE CU ZARZAVAT

Ingrediente: 1,5 litri macerat de tărâțe, 150 g alune, un morcov, o rădăcină de pătrunjel, o felie de țelină, o felie de sfeclă roșie, o ceapă, 200 g spanac, 2 cartofi, 3 linguri cu tărâte, 75 ml ulei, o jumătate de linguriță cu pulbere de plante aromatice, o jumătate de linguriță cu pulbere de alge.

Se pune maceratul de tărâțe în castron, se adaugă alunele râșnite, rădăcinoasele, ceapa, cartofii și spanacul fin mărunțite, tărâțele, pulberile, uleiul, iar deasupra verdeața. Se poate adăuga usturoi pisat.

SUPĂ-CREMĂ CU GERMENI DE LINTE

Ingrediente: 1,5 litri macerat de tărâțe, 7 linguri de germeni de linte, 300 g rădăcină de țelină, 100 ml ulei, un fir de praz, 2 morcovi, o rădăcină de pătrunjel, 3 linguri de pastă de roșii crude, o linguriță pulbere de semințe de gogoșari, 4-5 linguri tărâțe, o jumătate de linguriță de pulbere de plante aromatice, o jumătate de linguriță de pulbere de alge, o legătură de verdețuri.

Se adaugă în maceratul de tărâțe toate ingredientele. Se mai poate adăuga și o mână de urzici și usturoi pisat.

SUPĂ-CREMĂ DE MORCOV CU SMÂNTÂNĂ

Ingrediente: 1,5 litri macerat de afine, 350 g morcovi, 350 g gulioare, o ceapă, 2 linguri de cremogen, 4-5 linguri cu tărâțe, o legătură de busuioc, 150 g smântână sau 2 gălbenușuri de ou, o linguriță cu pulbere de semințe de ardei gras, o jumătate de linguriță cu pulbere de plante aromatice, o jumătate de linguriță cu pulbere de alge.

Se adaugă în maceratul de afine toate ingredientele.

SUPĂ-CREMĂ DE MORCOV CU ȚELINĂ ȘI MERE

Ingrediente: 1,5 litri macerat de tărâțe, 300 g mere rase, 300 g rădăcină de țelină rasă, un morcov, 200 g iaurt, o linguriță cu pulbere de semințe de roșii, o jumătate de linguriță de pulberi de plante aromatice, o jumătate linguriță de pulbere de alge, 2 linguri de cremogen, 4-5 linguri de tărâțe.

Se pune maceratul în castron, se adaugă merele, morcovul, țelina tocată fin, pulberile, cremogenul, tărâțele, iaurtul, iar deasupra, verdețurile tăiate mărunt.

SUPĂ-CREMĂ DE URZICI ȘI ANDIVE

Ingrediente: 1,5 litri suc de roșii, 200 g urzici, 1,5 kg andive, o ceapă, un morcov, o rădăcină de pătrunjel, o felie de țelină, 2 linguri de pastă de roșii crude, 3 linguri de germeni de soia sau grâu, 3 linguri de tărâte, 50 ml ulei, o linguriță cu pulbere de semințe de gogoșari, o jumătate de linguriță cu pulbere de plante aromatice, o jumătate linguriță cu pulbere de alge.

Se pune sucul de roșii în castron, se adaugă urzicile, andivele, ceapa, rădăcinoasele și germenii de soia, tărâțele, uleiul, pasta de roșii, pulberile, iar deasupra verdeturile tăiate mărunt.

SUPĂ-CREMĂ DE URZICI CU SPARANGHEL ȘI GERMENI DE GRÂU

Ingrediente: 1,5 litri macerat de tărâțe, 200 g urzici, 150 g sparanghel, o ceapă, un morcov, o rădăcină de pătrunjel, o felie de țelină, o lingură de pastă de cătină, 50 ml ulei, o linguriță cu pulbere de semințe de gogoșari, o linguriță cu pulbere de semințe de roșii, un sfert de linguriță cu pulbere de plante aromatice, o jumătate de linguriță cu pulbere de alge, 5 linguri de germeni de grâu, o legătură de salvie și tarhon.

Se pune maceratul in castron, se adaugă urzicile, sparanghelul, ceapa, rădăcinoasele, germenii de grâu și pasta de cătină, pulberile și uleiul, iar deasupra, verdețurile tăiate mărunt. Se poate înlocui sparanghelul cu grâușor și uleiul - cu 200 ml iaurt ori smântână, sau cu 2 gălbenușuri de ou. Se pot adăuga 1-2 linguri de hrean ras pe răzătoarea de sticlă.

* * *

Ciorbele se obțin din supe-creme la care se adaugă un ingredient ce acrește compoziția (suc de lămâie, suc de cătină, oțet de mere și miere).

CIORBĂ DE ȚELINĂ CU MERE

Ingrediente: 1 litru macerat de măceșe, 250 g țelină, 150 g mere, o ceapă, un morcov, un păstârnac, un ardei gras, 2 linguri germeni de soia, 75 ml ulei, 2-3 roșii, o legătură de mărar și pătrunjel, o linguriță cu pulbere din semințe de ardei gras, 500 ml suc de cătină, o linguriță pulbere de alge.

Se amestecă maceratul cu sucul și cu celelalte ingrediente.

CIORBĂ DE ȚELINĂ CU SFECLĂ ROȘIE

Ingrediente: 250 g țelină, 150 g sfeclă roșie, o ceapă, un păstârnac, 2 linguri cu germeni de soia, 200 g iaurt sau 2 gălbenușuri de ou, o legătură de leuștean și mărar, 2 linguri cu pastă de roșii, o lingură cu pulbere de semințe de gogoșari, o linguriță cu pulbere din plante aromatice și condimentare, o linguriță din pulbere de alge, 1,5 litri macerat de mere pădurețe.

Se amestecă in macerat toate ingredientele.

GARNITURI AFRODIZIACE

OREZ CU ARDEI IUȚI

Se taie 2 cepe, o rădăcină de pătrunjel, un cătel de usturoi și se lasă aceste ingrediente la macerat în ulei de măsline. Se coace apoi orezul. După ce se rumenește, se râșnește și se adaugă 3-4 ardei iuti verzi, tăiați bucăți. Se amestecă toate ingredientele cu o lingură de lemn. Se condimentează puternic cu ardei iute, se adaugă pastă de roșii și suc de roșii, cât e necesar

OREZ "À LA CREOLE"

Însoțește meniurile foarte condimentate. În apă multă cu bulion, sărată, se toarnă orezul si se lasă la macerat 6 ore. Se scurge orezul, se adaugă putin bicarbonat și se fierbe 10 minute. Se adaugă unt, suc de roșii și pulbere de busuioc.

MÂNCĂRURI

Fructele oleaginoase de tot felul, în special alunele și arahidele sunt ingredientele cele mai folosite în preparatele tinerilor căsătoriți, ele sunt stimulentele folosite de oamenii din popor în noaptea nuntii. În unele regiuni din Franța se prepară o supă ce conține asmățui (*Anthriscus cerefolium*) și tarhon. Un afrodiziac specific pentru mireasă este preparat din petale de gălbenele (*Calendula officinalis*) măcinate într-un pahar cu miere și ghimbir

Atragem atenția asupra faptului că în bucătăria afrodiziacă nu trebuie făcut abuz constant de condimente. Plantele pe care le putem considera aromatizante, cum sunt: cimbrișor, dafin, pătrunjel etc., pot fi utilizate în permanentă, pentru a favoriza funcțiile neuro-endocrine, în timp ce substanțele și preparatele puternic afrodiziace vor fi utilizate doar uneori, în perioadele de slăbire sexuală sau pentru a stimula mai puternic erosul. Utilizarea acestora din urmă abuziv, frecvent, duce la iritații genito-urinare, congestia micului bazin, uneori la inflamarea căilor digestive; pot produce o anumită dependentă.

"ARDEI PASIONALI"

Ingrediente: 4 ardei grași de mărime medie sau mari, 3 cepe tăiate felii, 3 cățel de usturoi, 3 linguri cu ulei de măsline, 4 roșii mari, curățate de coajă, sau o ceașcă de suc de roșii, o ceașcă cu stafide, 3 cești cu orez nedecorticat fiert, o ceașcă de pătrunjel tocat fin, o ceașcă de miez de nucă, o ceașcă cu frunze proaspete de mentă, mărunțite fin, o linguriță cu sare; optional - o linguriță de semințe măcinate de ardei iute roșu.

Ceapa si usturoiul, împreună cu roșiile și stafidele se lasă la macerat în putină apă timp de 6-8 ore; după acest interval se adaugă orezul fiert, miezul de nucă, menta, uleiul și condimentele si se amestecă bine. Tăiați partea superioară a ardeilor (capacul), curățați-i bine de semințe și nervuri, umpleți-i cu amestecul de mai sus și puneți un căpăcel dintr-o felie de roșie. Așezați-i într-o oală cu capac, turnați un pic de apă și dați-i la cuptorul încins, timp de 30 minute. Acest amestec este la fel de gustos, dacă este înfășurat în frunze de viță ori de varză, sau chiar consumat ca atare.

BRÂNZĂ-CREMĂ CU NUCI

Ingrediente: 750 g brânză-cremă, o ceașcă cu sos picant, o ceașcă cu miez de nucă măcinat, o legătură de pătrunjel, 2 rondele de morcovi, măsline ca garnitură.

Pentru *sosul picant* se amestecă următoarele ingrediente: 150 g iaurt, o linguriță cu pastă de tomate, o jumătate de linguriță cu chimen măcinat, o linguriță cu coriandru măcinat, 2 cm de rădăcină de ghimbir răzuită.

Amestecati crema de brânză cu sosul picant și cu miezul de nucă. Cu palmele umede dati amestecului forma a doi sâni. Mărunțiți fin pătrunjelul și așezați-l ușor cu palma pentru a da "sânilor" modelati culoarea verde. Faceti sfârcurile din două rondele de morcov (sau felii rotunde de roșii) si două măsline. Amestecul mai poate fi folosit pentru a-l modela sub formă de falus, cu două "bile" la capăt, peste care se presară miez de nucă mărunțit.

BUDINCĂ DIN GERMENI DE GRÂU CU BRÂNZĂ

Ingrediente: 300 g germeni de grâu, 200 g brânză de vaci, 2 linguri cu ulei, o ceapă, cremogen, o lingură de tărâte, o jumătate de linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare, o jumătate de linguriță de pulbere de alge, o linguriță de pulbere de semințe de roșii, o legătură de verdeață.

Germenii de grâu se amestecă cu pulberile și verdeața tăiată mărunt. Separat, brânza de vaci bine mărunțită (trecută prin sită) se amestecă cu ceapa tăiată mărunt, tărâțea si cu putin cremogen. Se ia un castron de porțelan sau emailat, se unge cu ulei, se pune o jumătate din compoziția de grâu germinat, se presează bine să nu rămână goluri. Apoi se pune compoziția cu brânză, iar deasupra, a doua parte din compoziția de grâu germinat. Se ornează frumos, după ce a fost tasată bine.

CHIFTELE DIN GERMENI DE GRÂU CU PETALE DE TRANDAFIRI

Ingrediente: 450 g germeni de grâu, 2 cepe, un morcov, o felie de țelină, o jumătate de linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare, o jumătate de linguriță de pulbere de alge, o linguriță cu pulbere de fenicul sau frunze de mărar, 2 linguri cu tărâte.

Germenii de grâu măcinați, rădăcinoasele date prin răzătoare, ceapa tăiată, pulberea de alge se amestecă cu tărâțele (muiate în puțină apă). Se formează bilute care se așază pe un postament de petale roșii de trandafiri (sau de frunze de salată verde) aflate pe platou.

CONOPIDĂ CU SMÂNTÂNĂ

Ingrediente: o conopidă, 2 cești de sos de smântână (preparat prin adăugarea de usturoi și condimente la smântână), o ceașcă de brânză parmezan rasă, 150 g unt, o lingură cu pesmet.

Conopida tăiată bucătele se fierbe 15 minute în apă sărată. Se scurge și se asază apoi într-un vas uns cu unt; se acoperă cu sosul de smântână, brânza, pesmetul și untul. Se lasă la cuptor 20 minute.

CURRY CU SOIA

Ingrediente: 250 g soia, o lingură cu unt, 4 linguri de ceapă tăiată fin, 2 roșii, o lingură de *curry*, o rămurică de cimbru, o legătură de pătrunjel verde, un cățel de usturoi, o bucățică de rădăcină de ghimbir rasă.

Soia se lasă la macerat 24 ore, după care se fierbe 2 ore cu un vârf de cuțit de bicarbonat. Se adaugă pudra de curry, ceapa, roșiile, pătrunjelul și celelalte condimente, untul înmuiat; se sărează.

FASOLE MEXICANĂ

Se pun împreună la cuptor fasole proaspătă, ceapă, roșii tăiate. Se adaugă 100 g unt, cimbru și dafin. După ce se scoate din cuptor, se adaugă 100 ml ulei de măsline, ardei iute și sare.

LINTE CONDIMENTATĂ

Ingrediente: 350 g linte, 3 morcovi, o telină, 100 g unt, 3 cepe, 200 g roșii, sare, piper, nucșoară.

Se lasă la macerat lintea, de seara până dimineața, se strecoară, se sărează. Se prepară un sos din țelină rasă, ceapă, roșii și 50 g unt. Se rumenesc puțin în unt, apoi se adaugă puțină soia texturată, înmuiată în prealabil cu puțin suc de cătină; se obține o pastă care se diluează cu suc de cătină sau suc de soia (plante tinere din care se extrage sucul), sau suc de roșii.

Se așază lintea pe o tavă adâncă, se toarnă sosul peste ea și untul tăiat bucățele. Se coace 5 minute, apoi se adaugă roșiile tăiate bucăți; se mai adaugă verdețuri și sare.

MÂNCARE DE LINTE

Ingrediente: 200 g pastă din linte, o sticlă cu suc de roșii, 3 gălbenușuri de ouă, felii de pâine.

Se rumenesc ușor la cuptor felii subțiri de pâine. Se umple un vas cu straturi de felii de pâine și, alternativ, pastă de linte (preparată din lintea fiartă 5 minute în apă, cu un vârf de cuțit de bicarbonat, strecurată și apoi mixată). Se toarnă peste ele sucul de roșii, bătut cu 2 gălbenușuri de ou. Se pun la cuptor la foc mic (aproximativ 20 minute). În momentul servirii se adaugă un gălbenuș crud (sau preparat la cuptor în unt) pentru fiecare persoană.

MÂNCARE CU SOIA

Ingrediente: 100 g ghee, 100 g ceapă, 6 ardei iuti verzi, 4 roșii, 150 g soia texturată, o lingură cu *paprika* (boia de ardei iute), 3 gălbenusuri.

Se amestecă ghee cu ceapa mărunțită și se adaugă celelalte ingrediente; în final, se adaugă gălbenușurile de ouă și se servește. Specificul acestui preparat constă în faptul că este foarte condimentat.

MÂNCARE DE ȚELINĂ

Se pune într-o tavă o ceapă și un morcov, tăiate fin. Se adaugă câteva linguri de ulei și apoi țelină dată pe răzătoare și bucătele mici de telină nemăruntită. Deasupra se adaugă un pahar de lapte de soia, 2 linguri de piure de roșii, cimbru, dafin și pătrunjel, apoi sare si ardei iute. Se lasă la cuptor până se rumenește, apoi se presară puțin usturoi si pătrunjel tăiat. Se servește fierbinte.

"MÂNCARE PASIONALĂ"

Ingrediente: 1,5 kg ciuperci fierte, 3 linguri cu ulei de măsline, o jumătate de ceașcă de vin alb sec, 2 căței de usturoi pisati, un morcov ras, o ceapă tăiată, un ardei iute, 100 g suc de roșii, sovârv, piper, 14 măsline.

Peste ciupercile fierte se pune uleiul de măsline și usturoiul; apoi se adaugă vinul, morcovul ras, ardeiul iute si ceapa. După ce legumele au fiert, se adaugă sosul de roșii și se mai lasă pe foc 10 minute. În final se adaugă măslinele tăiate în bucăți.

NĂUT CU LĂMÂIE

Ingrediente: 750 g năut, un litru de suc de lămâie, 500 g morcov, 250 g ceapă, o rămurică de cimbru, o foaie de dafin, o lingură de pătrunjel mărunțit, sare, o linguriță de ardei iute măcinat, 200 ml lapte de soia, măsline.

Năutul se lasă la macerat 24 ore în apă, după care se fierbe 10 minute, cu o linguriță de bicarbonat.

Separat se amestecă morcovul ras și ceapa tăiată în felii subțiri, cimbrul, foaia de dafin, sarea, ardeiul iute, care se pun într-un vas; deasupra se pune năutul făcut pastă. Se adaugă laptele de soia și sucul de lămâie. Se acoperă bine (ermetic) și se coace la foc potrivit cât e necesar. Se ornează, pe o tavă, cu măsline fără sâmburi si pătrunjel.

NĂUT CU MĂRAR

Năutul se prepară ca în rețeta de mai sus, se presară apoi cu mărar și salvie. Se adaugă ulei de măsline, în care am ținut o ramură de salvie pen-

tru a-l aroma. În final, totul se lasă 5 minute la cuptor. Se serveste stropit cu *pastis* (băutură de anason).

OMLETĂ CU SOIA

Ingrediente: 2 linguri cu unt topit, 3 cepe tăiate foarte mărunt, 150 g soia texturată sau 200 g germeni de soia proaspeti sau conservati, 5 ouă, piper, 2 linguri cu *nuoc-mam.*

Se amestecă ceapa cu untul până devine o pastă. Se bat ouăle si se adaugă condimentele. Se amestecă totul împreună cu soia texturată si înmuiată. Totul se lasă la cuptor câteva minute, până se rumeneste.

OREZ CU LEGUME

Într-un vas se pun 2 linguri de ulei de măsline, o ceapă si un praz, tăiate, o rosie tăiată si 250 g orez copt si râșnit; se amestecă si se toarnă peste ele 500 ml apă. Se adaugă un cățel de usturoi, o rămurică de cimbru, dafin, fenicul, țelină. Se mai adaugă sare, piper, șofran; se acoperă vasul si se lasă să se macereze 30 minute. Când se serveste, se scoate rămurica de cimbru din vas.

PASTE-SCOICĂ UMPLUTE

Ingrediente: 450 g de paste mari, în formă de scoică, 2 cești de brânză-cremă rieotta, o legătură de spanac tăiat, 2 linguri de sos marinat, un praf de nucșoară, un gălbenus de ou, 3 linguri de brânză rasă.

Turnati pastele în apă clocotită și fierbeti-le până se înmoaie. Amestecați ingredientele și umpleți scoicile din paste cu ele. Cu o lingură puneți sos marinat si presărati brânză rasă. Introduceți-le în cuptorul încins si lăsati-le până se încălzesc.

PIURE DE URZICI CU USTUROI

Ingrediente: 600 g urzici proaspete, 3-4 căței de usturoi, cremogen, o ceapă tăiată mărunt, 3 linguri cu suc de morcovi, 3 linguri pastă de roșii, 3 linguri cu macerat de tărâțe, o legătură de pătrunjel și cimbru, o linguriță de semințe de rosii, o jumătate de linguriță de pulbere de alge, 150 ml ulei, 2 linguri cu tărâțe.

Urzicile proaspete se freacă cu puțină sare; se adaugă restul ingredientelor.

PIURE DE VERDEȚURI CU AROMĂ DE BUSUIOC ȘI ROȘII

Ingrediente: 150 g urzici, 150 g muguri verzi de lucernă, 150 g frunze proaspete de tătăneasă, un pahar cu suc de morcovi, 5 linguri de cremogen, 100 ml ulei, o lingură de suc de cătină, 8-10 roșii mici, o linguriță de pulbere de semințe de roșii, 50 g frunze de busuioc.

Toate verdețurile (în afară de busuioc) se mărunțesc fin, se amestecă cu sucul de morcovi, sucul de cătină, pulberea de semințe de rosii, cremogenul și uleiul. În caz că piureul nu este destul de gros, se adaugă puțină tărâțe. Se așază pe platou, iar deasupra se ornează cu roșii mici, întregi. Peste ele se presară frunze de busuioc, tăiate fideluță.

PIURE DE VERDEȚURI CU OUĂ ȘI BUSUIOC

Se prepară piureul de verdețuri ca în rețeta precedentă, se asază pe platou sub formă de grămăjoare. În mijlocul fiecărei grămăjoare se face o mică gropiță cu dosul lingurii și se pune în fiecare - câte un gălbenuș crud. Deasupra se presară frunze de busuioc (vara) sau pulbere de busuioc (iarna). Se decorează cu petale roșii sau roz de trandafiri ori de nalbă.

RULADĂ DE ȚELINĂ

Ingrediente: 400 g țelină, o ceapă, 300 g sfeclă roșie, 250 g varză albă, un păstârnac, un fir de praz, cremogen, o linguriță și jumătate cu pulbere de plante aromatice și condimentare, o linguriță pulbere de alge, o linguriță pulbere de semințe de gogoșari, 400 g unt, o legătură de mărar si pătrunjel, o lingură pastă de cătină.

Telina se rade, se amestecă cu ceapa tăiată mărunt, varza tăiată, pulberea de gogoșari, pasta de cătină, 200 g unt frecat spumă și cremogen (cât e nevoie). Pe o foaie de plastic se presară o mână de cremogen, peste care se întinde cu podul palmei o foaie din compozitia de țelină, dreptunghiulară, groasă de un deget. Peste ea se asază foaia a doua, care se prepară din sfecla mărunțită fin, amestecată cu păstârnacul ras, prazul, pulberile, verdeața mărunțită, 200 g de unt frecat spumă și tărâțe sau germeni de grâu.

Se rulează strâns, cu ambele mâini, având grijă ca după fiecare răsucire să desprindem foaia de plastic de pe compozitie. Tot cu ajutorul acesteia se pune rulada pe o farfurie și se dă la rece, pentru 2-3 ore. Această cantitate este suficientă pentru 2-4 porții.

RULADĂ DE URZICI CU BRÂNZĂ DE VACI

Ingrediente: 350 g urzici, 250 g varză rosie, 2 linguri tărâțe, 350 g brânză de vaci, cremogen, 400 g unt, o ceapă, un fir de praz, 2 linguri pastă de roșii crude, o lingură de pulbere de semințe de gogoșari, o jumătate de linguriță de pulbere de plante aromatice, o jumătate de linguriță de pulbere de alge.

Urzicile mărunțite se amestecă cu varza și prazul, pasta de roșii, 200 g unt frecat spumă, tărâțele. Pe o foaie de plastic se pune această primă compoziție. Peste ea se pune compoziția preparată din brânză (brânză de vaci amestecată cu ceapă mărunțită, cremogen, pulberile și 200 g unt frecat spumă) și se rulează strâns. Se asază această ruladă pe o tavă de lemn și se dă la rece 2-3 ore. Întreaga compoziție poate fi consumată după ce stă la rece. Brânza de vaci poate fi înlocuită cu brânză de oi, amestecată cu țelină rasă pe răzătoarea de sticlă sau cu usturoi pisat.

SĂRMĂLUȚE CU GERMENI DE GRÂU

Ingrediente: 250 g germeni de grâu, o ceapă, 100 g miez de nucă, o legătură de verdeață, o felie de țelină, o jumătate de linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare, o jumătate de linguriță cu pulbere de alge, 100 g unt, o lingură de ulei, o căpățână de salată verde sau o căpățână de varză murată, o linguriță de pulbere din semințe de gogoșari.

Grâul germinat bine mărunțit se amestecă cu ceapa si verdeata tăiate mărunt, pulberile, țelina dată pe răzătoarea de sticlă, nucile tăiate cu cutitul si untul frecat spumă. Dacă compozitia este prea moale, se poate adăuga tărâță. Se invelesc sărmăluțele în frunze de varză murată sau salată verde, se stropesc cu ulei și se presară cu verdeață. Nucile se pot inlocui cu semințe de bostan sau de floarea soarelui decorticate (sau cu ciuperci macerate în suc de cătină).

SĂRMĂLUȚE CU GERMENI DE LINTE

Ingrediente: 5-6 linguri cu germeni de linte, miezul de la 10-12 nuci, o ceapă, 100 g unt, o linguriță si jumătate de semințe de roșii, o legătură de verdeturi, tărâțe, un sfert de linguriță de pulbere de plante aromatice, o jumătate de linguriță de pulbere de alge, o căpățână de varză murată sau o căpățână de salată verde, o lingură de ulei.

Germenii de linte se amestecă cu miezul de nucă, ceapa și verdeața tăiate mărunt, se adaugă pulberile, tărâtele și untul frecat spumă. Din această compozitie se prepară sărmăluțele învelite în foi de varză murată sau salată verde, care se stropesc cu ulei.

SOIA CU GHIMBIR

Ingrediente: 600 g soia, 3 linguri de vin, o rădăcină de ghimbir proaspăt, 4 linguri cu suc de soia, sare, o linguriță de zahăr invertit sau miere, o ceașcă de apă.

Se pune într-un vas soia cu apă la macerat timp de 24 de ore. Se realizează o pastă de soia prin mixare. Se adaugă vinul, sucul de soia, mierea, apa si ghimbirul dat prin răzătoare. Se amestecă și se mai lasă să stea 2 ore. Se presară în final pulbere de busuioc.

"TĂIȚEI EROTICI"

Ingrediente: 500 g cubulețe de soia înmuiate in apă sau ciuperci fierte, o ceascӑ de ceapă tocată, o lingură de ulei vegetal, un cătel de usturoi tăiat, 2 linguri de ardei tăiat, câte o linguriță de: sare, piper, muștar, sovârv, busuioc, 3 lingurite frunze de pătrunjel tocate, 400 ml suc de roșii, o ceașcă cu brânză parmezan rasă, 250 g tăiței mari, groși, fierți, 500 g brânză ricotta, 3 cești de brânză Mozarella tăiată fin.

Soia sau ciupercile se pun la fiert împreună cu ardeiul și ceapa. Spre sfârșit se adaugă sucul de rosii, o jumătate din cantitatea de brânză parmezan, uleiul, condimentele. După ce este gata, se pune într-un vas, se acoperă cu un strat de tăiței, apoi un strat de ricotta, un strat de brânză Mozarella, se presară cu restul de brânză parmezan și se lasă la cuptor 30 minute.

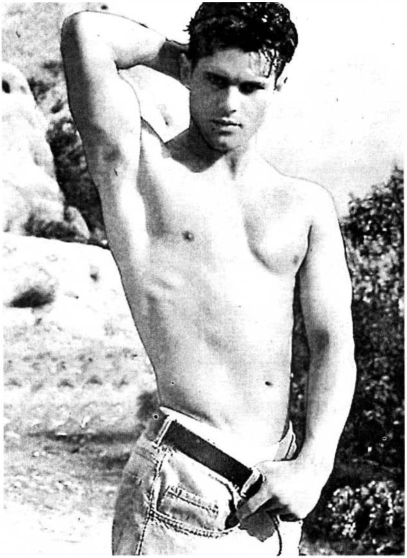
TOCĂNIȚĂ CU CEAPĂ, ROȘII ȘI ȚELINĂ

Ingrediente: 200 g ceapă, 400 g făină, 100 g unt, 20 g *paprika* roșie, o țelină, 2 ardei verzi, 2 roșii, 2 pahare de smântână.

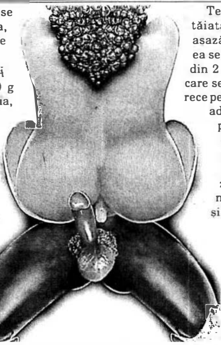
Făina se amestecă cu unt și cu un pahar de smântână, astfel încât să se realizeze un aluat. Se adaugă *paprika*, țelina rasă, ardeii verzi, roșiile tăiate în patru, ceapa mărunțită și untul. Se amestecă bine și se coace cât e nevoie (30 minute). În momentul servirii se adaugă un pahar de smântână.

TRUFE CU VIN

Un morcov si o ceapă, tăiate, se asază într-un vas cu unt și se lasă la cuptor până se înmoaie. Adăugați trufele tăiate și 3 pahare de vin. Se scot apoi trufele, se lasă



acoperite la cald; între timp se mai lasă sosul până este gata, după care se adaugă peste trufe. Se servește cald.



ȚELINĂ CU SOS DE SMÂNTÂNĂ

Ingrediente: 400 g țelină, 500 g smântână, o ceapă, 2 linguri de făină de soia, 2 linguri de făină de orez, o lingură cu cremogen, o lingură cu pulbere din semințe de roșii, o linguriță cu pulbere din plante aromatice și condimentare, 1 linguriță din pulbere de alge, câteva frunze de rozmarin, o mână de petale rosii de trandafir.

Telina se rade, se amestecă cu ceapa tăiată mărunt, făina de soia, pulberile, se așază pe platou, în strat subtire. Peste ea se toarnă sosul alb, preparat din smântână, făină de orez și cremogen. Deasupra se presară rozmarin si petale de trandafiri mărunțite.

ȚELINĂ CU SOS MAIONEZĂ

Ingrediente: 400 g țelină, 2 gălbenușuri de ou, 300 ml ulei, o lingură de suc de cătină sau de lămâie, o ceapă, 2 linguri de făină de ovăz, o legătură de verdețuri, 5-6 foi de salată verde, 10-15 măsline negre nesărate, o linguriță pulbere de alge, o linguriță cu pulbere din seminte de roșii.

Telina rasă se amestecă cu ceapa tăiată, făina de ovăz, pulberile și se așază în strat subtire, uniform. Peste ea se toarnă maioneza, care se prepară din 2 gălbenusuri de ouă proaspete, în care se pun 2 linguri de apă și se dau la rece pentru 15 minute. Se bate apoi bine, adăugând întâi uleiul, până se încorporează întreaga cantitate, apoi sucul de cătină sau de lămâie. Deasupra se presară verdeturi tăiate mărunt, iar pe margini se decorează cu foi de salată verde și măsline negre. Se poate folosi în maioneză și muștar.

"VINETE SENZUALE"

Ingrediente: 4 linguri cu ceapă tocată, 250 g suc de roșii, câte o linguriță de cimbru și busuioc, o linguriță de piper, 2 vinete curățate și tăiate felii, 2 ouă bine bătute, o ceașcă pesmet, o ceașcă de lapte, 2 linguri ulei de măsline, 4 linguri semințe de susan, pesmet, 2 cești de telemea răzuită, 50 g unt.

Se prepară un sos din suc de roșii, cimbru, busuioc, sare și piper, ceapă, ulei; se lasă la foc 10 minute.

Feliile de vânătă se tăvălesc printr-un amestec de ou, lapte si sare, apoi prin pesmet cu seminte de susan. Se prăjesc usor în ulei de măsline. Într-un vas se pun apoi straturi alternative de vinete, telemea și suc de roșii; deasupra se presară un strat de brânză, bucăți de unt; se dă la cuptor 20 minute.

CREME

CREMĂ DE ALUNE CU TĂRÂȚE

Ingrediente: 100 g alune măcinate, 2 linguri cremogen, 4 linguri tărâte, un pahar de lapte nefiert, miere, coaja rasă de la o jumătate de portocală sau lămâie, o linguriță cu tinctură de propolis, 4 linguri cu frișcă, 2 linguri cu fructe macerate în miere.

Crema se prepară din amestecul ingredientelor de mai sus. Se toarnă în cupe sau în pahare cu picior. Deasupra se pune putină frișcă.

CREMĂ DE CREMOGEN CU PASTĂ DE CĂTINĂ

Ingrediente: 5 linguri cremogen, suc de morcovi, 2-3 linguri miere, 1-2 linguri pastă de cătină, o lingură cu tinctură propolis, o lingură seminte dein.

Cremogenul se înmoaie cu suc de morcovi, se amestecă cu mierea, pasta de cătină si tinctura. Deasupra se presară semintele de in.

CREMĂ DE SMÂNTÂNĂ CU PASTĂ DE CĂTINĂ

Ingrediente: 500 g smântână, 2 linguri pastă de cătină, 2-3 linguri miere, 3 linguri tărâțe, 2 linguri cremogen, o linguriță cu tinctură de propolis.

Smântâna se amestecă cu restul ingredientelor, după care se pune în pahare și se decorează.

CREMĂ LA PAHAR CU LĂPTIȘOR DE PĂSTURĂ

Ingrediente: 75 ml lăptișor de păstură, 350 ml lapte de soia, cremogen, coaja rasă de la o lămâie sau o portocală, o lingură cu tinctură de propolis, 2 gălbenușuri de ouă, o linguriță semințe de anason.

Se amestecă ingredientele: laptele de soia, lăptișorul de păstură, coaja de lămâie, tinctura, gălbenușurile și cremogenul, până se obține o pastă îngroșată care se consumă cu semințe de anason. Se pot înlocui ingredientele cu lăptișor de migdale, nuci, cu pulbere de măceșe sau cătină. De asemenea, cremogenul se poate înlocui cu semințe de floarea soarelui (decorticate și măcinate), la care se mai poate adăuga pulbere de scorțișoară.

CREMĂ CU SUC DE RODII ȘI PROPOLIS

1) *Ingrediente:* 5 linguri cremogen, 150 ml suc de morcovi, 175 ml suc de rodii, coaja rasă de la o jumătate de lămâie, o linguriță cu tinctură de propolis, 2 gălbenusuri de ou, o linguriță de semințe de mac, puțină miere.

Cremogenul se înmoaie cu suc de morcovi, se adaugă sucul de rodii (amestecat cu puțină miere), cele 2 gălbenușuri de ou, coaja de lămâie și tinctura. Se pune în cupe si se presară cu semințe de mac sau anason.

2) Se prepară crema la fel ca și în rețeta precedentă, cu specificația că în loc de cremogen se folosesc tărâte (se mai poate folosi făină de ovăz sau de hrișcă). Se mai adaugă un vârf de cuțit de pulbere fină de scorțișoară.

CREMĂ CU SMOCHINE ȘI PROPOLIS

1) *Ingrediente:* 150 ml cidru de smochine, 200 ml suc de morcovi, 5 linguri cremogen, 2 gălbenușuri de ou, o lingură cu tărâțe, coaja rasă de la o jumătate de lămâie, o lingură cu tinctură de propolis, un vârf de cuțit de pulbere fină de scorțișoară, câteva petale roșii de trandafir.

Cremogenul se înmoaie cu sucul de morcovi, se adaugă cidrul de smochine, lingura de tărâte, scorțișoara, coaja rasă de lămâie și sucul ei, tinctura și cele 2 gălbenușuri.

Toată compoziția se pune in cupe. În final se presară câteva petale de trandafir tăiate mărunt.

2) Se realizează asemănător, cu specificarea că se înlocuiește cremogenul cu 3 linguri de tărâțe și puțină pulbere de scorțișoară.

CREMĂ LA PAHAR CU CAFEA DE SOIA

Ingrediente: 6 linguri de cremogen, o ceașcă cu suc de tărâțe, miere după gust, 6 linguri cu cafea de soia (soia coaptă și râșnită), coajă rasă de lămâie, o linguriță cu esență de rom, o linguriță cu tinctură de propolis, 1-2 linguri cu tărâte, 2 linguri cu fructe de cătină macerate în miere.

Cremogenul se înmoaie cu sucul de tărâte, se adaugă mierea, cafeaua de soia, esența de rom, tinctura, coaja de lămâie și tărâțele. Crema trebuie să aibă consistența unei smântâni mai îngroșate. Se toarnă în pahare cu picior sau în farfurioare de compot. Deasupra se decorează cu fructe de cătină macerate în miere. La fel se prepară cremă din făină de soia cu cireșe negre macerate în miere, din crupe de soia si petale de trandafiri sau din crupe de soia cu petale de nalbă. Tărâta se poate înlocui cu nuci, alune, arahide, castane, migdale dulci, semințe de floarea soarelui sau de dovleac, decorticate și măcinate. Cremogenul se poate reduce la 2 linguri, completând cu 4 linguri de *granovit* (germeni de grâu).

CREMĂ DE SUSAN CU OU

Se face o compoziție din 6 gălbenușuri de ou bătute cu miere, ghimbir și lapte. Se adaugă apoi pastă de susan amestecată cu miere. Cele două compoziții se încorporează una în alta, astfel încât să se obțină consistența smântânii.

"LAPTE DE PASĂRE"

Ingrediente pentru 1-2 persoane: un gălbenuș de ou, 2 linguri miere, un pahar cu cremă de soia (sau de cacao).

Se bate gălbenușul cu mierea până se formează o cremă albă. În acest moment, se adaugă crema de cacao sau de soia și se amestecă bine. Acest preparat este un întăritor remarcabil al organismului.

DESERTURI

Atunci când orientarea generală a fiecăruia dintre noi nu este doar exclusiv asupra propriei persoane, când sântem dinamici, când urmărim să fim puri și orientati benefic, atunci gustul dulce ne poate ajuta să devenim mai calmi, mai buni, armonioși și fericiți, iar succesul să ne urmărească în viață. În acest scop, putem consuma diverse preparate dulci; dintre acestea, cele mai îndrăgite sunt ciocolata și mierea de albine (produs gata preparat din farmacia naturii).

CIOCOLATA

Ciocolata este cunoscută în Europa din secolul al XVI-lea, când a fost adusă de navigatorii spanioli și portughezi, care au descoperit-o în Mexic. Când Hernando Cortez a fost întâmpinat de împăratul aztec Montezuma, acesta i-a oferit în semn de bun venit un pahar de aur, umplut cu un lichid foarte parfumat: ciocolată cu aromă de vanilie. Conchistadorul a fost uimit de această băutură cu un gust neobișnuit.

Montezuma se desfăta zilnic cu cincizeci de pahare cu ciocolată! Acest stimulent mieros îi permitea să satisfacă, fără a obosi, cele șase sute de femei din haremul său. Indienii preferau cacao în preludiile lor amoroase.

Ei își ungeau zonele erogene cu o pastă de cacao, pentru ca dorința erotică să crească și mângâierile să fie cât mai voluptuoase.

Încă de la introducerea sa în Europa, ciocolata a avut un succes imens în zona mediteraneană. La Madrid, a devenit deliciul favorit al Curții Spaniei. A fost adoptată de aristocrația europeană; consumatădimineața la trezire, de preferință cu lapte, constituia preludiul unei zile leneșe. La sfârșitul secolului al XVII-lea, reputația de afrodiziac a ciocolatei era deja recunoscută.

Doamna de Pompadour consuma ciocolată pentru a-și stimula apetitul erotic, înainte de întâlnirea cu Ludovic al XV-lea în alcovurile regale, reușind astfel să infirme zvonurile despre posibila sa frigiditate.

Doamna du Barry nu ezita să servească o ceașcă mare cu ciocolată spumoasă amanților săi, pentru a le creste ardoarea. În Anglia, ciocolata era comercializată în locuri speciale, care rivalizau cu lupanarele. Marele seducător Casanova, adept al tuturor afrodiziacelor, plasa ciocolata pe primul loc în topul său. El consuma dimineața cremă de ciocolată.

Ciocolata era folosită intens de oamenii de litere: Balzac, un epicurian, lăuda băutura de cacao, care îl ajuta să-si concentreze energia în scopul de a "tachina" atât penița, cât si femeile frumoase. Cât despre Colette, lacomă după toate plăcerile, își prepara singură praline de ciocolată, pe care le oferea apoi, plină de voluptate, amicilor săi.

. În urmă cu 20 de ani, oamenii de știință au descoperit că anumiți componenți din cacao, stimulează secreția cerebrală de *anandamidă*. Această substanță produce o stare de relaxare si o exacerbare a simțurilor. Consumul ciocolatei produce o euforie apropiată de cea produsă de consumul de cannabis. Ciocolata, nu numai că reface moralul, dar produce un fel de extaz erotic celor care o consumă. Potrivit unui studiu recent despre amatorii de cacao, dacă această distinsă plăcere este împărtășită de ambele sexe, femeile preferă sigur crema de ciocolată, în timp ce bărbatii acordă prioritate înghețatei de ciocolată neagră.

Iată o rețetă tonifiantă: Se topesc 150 g ciocolată, se adaugă 200 g miere și 2 cești de apă și se diluează cu 750 ml lapte fierbinte, amestecându-se ușor. Se adaugă scorțișoară în momentul servirii.

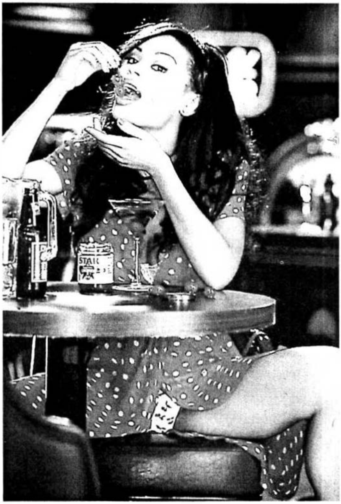
* * *

Vă propunem în continuare câteva delicioase preparate culinare care pot transforma o simplă invitație la masă într-un savuros preludiu amoros.

AMESTEC AFRODIZIAC DIN SUSAN

Ingrediente: 3 linguri semințe de susan, 30 g rădăcină de lemn-dulce, 100 g curmale tocate, 500 ml apă, o cană de miere.

Se amestecă ingredientele de mai sus. Aceasta este o pastă-desert care se poate unge pe ceva crocant. Se consumă câte 2 linguri de 3-4 ori pe zi. Are un efect de amplificare a energiei si stimulează producerea de hormoni sexuali.



BANANE CU SUSAN

Scufundați banane în iaurt și dați-le apoi prin seminte de susan.

"BILUTE" CU ROM ȘI SCORTIȘOARĂ

Delicioase și crocante, aceste prăjituri au un gust mult mai bun la 1-2 săptămâni după ce au fost preparate.

Ingrediente: 2 cesti pesmet de graham, 2 linguri cacao pulbere, o linguriță cu vârfde scortișoară măcinată, 2 lingurite de coajă rasă de portocală, 1 ceașcă de zahăr invertit, o treime de ceașcă de rom slab, o lingurită de esentă de vanilie, 2 linguri de coniac *Grand Marnier* sau lichior de portocale. Opțional, praf de cacao și/sau nucă de cocos pentru garnisire.

Amestecati ingredientele și formati din compozitia obtinută mici bile, pe care le puteti tăvăli prin praf de cacao sau nucă de cocos. Asezati-le într-un vas ermetic sau într-un borcan si păstrati-le la rece timp de 10 zile. Se consumă cu mâna.

BOMBOANE DE GERMENI DE GRÂU ȘI CIREȘE

Ingrediente: 200 g germeni de grâu, 2 linguri cu cafea de soia (soia prăjită și râșnită), 50 g unt, miere după gust, suc de tărâte, 2 linguri cu cirese negre, macerate în miere

Germenii de grâu se amestecă cu cafeaua de soia, se adaugă miere după gust, esență de rom, puțin suc de tărâțe, untul frecat spumă, frământându-se până se obține o compoziție tare. Din această compoziție se pregătesc bomboane, rotunjindu-le în palme. În fiecare bomboană astfel preparată se pune câte o cireașă. Bomboanele preparate se pun pe o farfurie unsă cu ulei si se pudrează cu cafea de soia.

Germenii de grâu se pot înlocui cu grâu germinat, fin mărunțit sau cu alune, arahide, mei, semințe de dovleac sau de floarea soarelui.

CAISE CU FRIȘCĂ

Ingrediente: 2 cești cu frișcă bătută, 500 g dulceată sau gem de caise.

Se bate bine frișca împreună cu gemul sau dulceața, se unge pe corp, după care se mănâncă. Amestecul se mai poate consuma și ca adaos la desertul dumneavoastră favorit.

"CĂPȘUNE SENZUALE"

Într-un vas special pentru desert sau într-o cupă de șampanie se pun căpșunele spălate; deasupra se adaugă o linguriță de budincă de ciocolată; apoi se pune frișcă, iar în vârf o căpșună.

COMPOT DE FRUCTE

Bogat în fier și foarte hrănitor, acest compot este băutura ideală cu care poți începe sau încheia ziua, mai ales pe timp de iarnă.

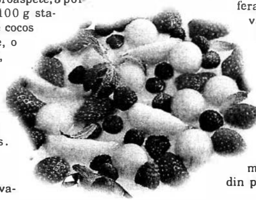
Ingrediente: 2 cești de cidru de mere, o ceașcă de caise uscate, o ceașcă de pere uscate, o ceașcă de stafide, o ceașcă de prune fără sâmburi, o treime de ceașcă de rachiu de caise, o portocală tăiată felii, 2 mere verzi, acre, tăiate cuburi, 2 sau mai multe bucăți de rădăcină proaspătă de ghimbir, 2 bețișoare de scorțișoară, o ceașcă de cireșe negre dulci.

Se fierb toate la foc mic până când merele devin moi, fără a le lăsa să se sfărâme (aproximativ 5 minute). Două linguri de iaurt de vanilie adăugate la sfârșit vor da savoare băuturii.

DESERT CU FRUCTE

Ingrediente: 2 cești de căpșune proaspete, 3 portocale tăiate felii, ananas tăiat, 100 g stafide, o ceașcă de miez de nucă de cocos ras, o ceașcă de suc de portocale, o ceașcă de apă minerală, 1-2 lingurițe de miere.

Tăiați fructele în bucățele care pot fi ușor mâncate și puneți-le în cupe. Amestecați sucul de portocale cu miere și acoperiți fructele cu acest sos. Presărați cu nucă de cocos rasă.



DESERT CU BRÂNZĂ DULCE

Ingrediente: un litru de iaurt cu vanilie, o jumătate de linguriță de scorțișoară, o ceașcă de curmale sau caise uscate, tăiate mărunt, o lingură cu miere.

Puneti iaurtul cu vanilie intr-un tifon împăturit în trei și legați-l cu un elastic. Atârnați-l deasupra unui vas și lăsați-l peste noapte să se scurgă zerul. Lichidul obtinut seamănă cu laptele covăsit si are un gust delicios. Desfaceti brânza din tifon și puneti-o intr-un vas, impreună cu scortisoara, curmalele sau caisele și mierea si amestecați-le bine. Se poate consuma cu pâine, fructe, stafide sau alune.

DESERT CU HRIȘCĂ

Se coace hrișcă, se macină, se amestecă cu lapte. Se adaugă șofran si miere.

DESERT "EGIPTEAN"

Ingrediente: 400 g făină, 300 g unt, curmale, migdale, alune, fistic, 150 g miere.

Se amestecă făina cu 200 g unt și se face o pastă cu puțină apă și câteva picături de apă de portocale. Se fac sfere de dimensiunea unui ou, se găuresc și se umplu cu următorul amestec: curmalele, migdalele, alunele, fisticul, scorțișoara - măcinate, mierea, toate combinate cu restul de unt.

Se pun sferele umplute pe o tavă unsă cu unt și se coc la cuptor cald 30 minute.

DESERT "SENZUAL"

Constituie un excelent mic dejun sau gustarea ideală pentru cazurile când aveți nevoie de un aport imediat de energie. Îl puteti savura împreună cu iubitul sau iubita înainte, în timpul sau după lucrurile care vă irită și vă plictisesc.

Amestecati o banană cu o ceașcă de căpșune (fragi, mure, piersici, mango, papaya) și o ceașcă de suc de portocale. Opțional, puteți adăuga o treime de ceașcă de iaurt sau înghețată de casă, câteva cuișoare, o linguriță de polen. Se poate consuma împreună cu un *tonic de ciocolată* sau *vanilie* - adăugat la căpșune sau piersici (constituie o gustare rafinată), ori cu *tonic de Damiana* cu portocale.

FRIȘCĂ BĂTUTĂ AROMATĂ

Se bate frișca cu 1-2 picături de ulei volatil de portocale și împreună cu 2 linguri de zahăr invertit. Se poate folosi ca garnitură pentru deserturile preferate, se poate consuma cu fructe sau vă puteți decora cu ea sânii pentru a-i face mai apetisanți.

FURSECURI CU FĂINĂ DE SOIA ȘI CURMALE

Ingrediente: 150 g curmale, o lingură și jumătate cu făină de soia, făină integrală de hrișcă, coaja rasă de la o jumătate de lămâie, 2 linguri cu rom, o linguriță cu tinctură din muguri de plop negru, un vârf de cuțit din pulbere de scorțișoară, 100 g unt,

miere după gust, o lingură cu făină de orez.

Curmalele fără sâmburi se mărunțesc fin, se combină cu făina de soia, coaja de lămâie, romul, tinctura, untul frecat spumă și celelalte ingrediente, frământându-se bine, până se obține un aluat tare. Pe o folie de plastic se presară o mână de făină de hrișcă, apoi se întinde o foaie din aluat, groasă cam de 5 mm, iar după ce se zvântă, se taie în diferite forme de fursecuri. Se pudrează cu făină de orez sau cu făină de hrișcă si se pot consuma. La fel se prepară fursecuri cu smochine, stafide sau prune uscate, care se consumă ca desert. Făina de hrișcă se poate inlocui cu făină de orz.

GRÂU GERMINAT CU MIERE ȘI NUCI

Ingrediente: 100 g grâu germinat (trecut prin mașina de măcinat nuci), 2 linguri cu miere, 2 linguri cu miez de nucă sau alune măcinate, 500 g mere sau alte fructe.

Germenii de grâu se amestecă cu mierea, miezul de nucă și merele date pe răzătoare (cu tot cu coajă). Se adaugă diferite arome după gust. Se consumă imediat ce a fost preparat.

"LEMN DULCE PENTRU ÎNDRĂGOSTIȚI"

1) Ingrediente: 240 g rădăcină de lemn-dulce, 1,5 litri apă distilată, miere după gust.

Se realizează un macerat din aceste ingrediente. (rețetă preparată de naturalistul Nicholas Culpeper în secolul al XVII-lea)

2) Ingrediente: 30 g rădăcină de lemn-dulce, semințe de susan si mărar, 2 cești de apă distilată.

Zdrobiți in mojar sau în piuliță rădăcina impreună cu semintele. Se realizează un macerat din ingrediente. Beti 150-200 g înainte de o intâlnire romantică.

NUCI GLASATE

Ingrediente: 3 cesti de nuci ușor prăjite, migdale, alune, arahide sau combinatii ale acestora, o ceașcă de zahăr invertit, o lingură scorțișoară, 50 g unt, o ceașcă cu lapte, 2 linguri de coajă rasă de portocală sau 4 picături de ulei esențial de portocal.

Amestecați zahărul invertit, untul, laptele si scortisoara si fierbeti-le până dau în clocot. Turnati-le apoi peste nucile combinate în prealabil cu coaja de portocală sau uleiul esențial, amestecati bine și așezați-le pe o sugativă să se răcească și să se usuce. După ce glazura se întărește, le puteți desprinde una de cealaltă sau consuma astfel, lipite între ele.

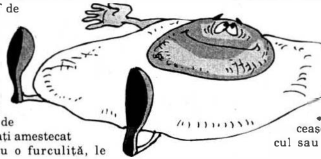
"OAZA SIMȚURILOR"

Este un desert delicios datorită combinației unice de arome și compoziției pe care o oferă. Este o rețetă care constituie o delectare și pentru simțul tactil, așa că trebuie să aveti mâinile spălate din timp pentru a o prepara.

Ingrediente: 100 g unt, 2 linguri cu miere lichidă, 250 g făină albă, o linguriță de sare, 2 lingurițe esență de vanilie, 300 g curmale fără sâmburi, 300 g miez de nucă de cocos, o ceașcă miez de nucă sau sâmburi de caise măcinati, un ou bătut, o linguriță de praf de copt.

Pentru aluat: Frecați untul cu mierea până se obține o cremă. Adăugați făina, sarea și o linguriță esență de vanilie. După ce ați amestecat ingredientele cu o furculiță, le frământați și întindeți aluatul obținut într-o tavă. Se dă la cuptor (care a fost încălzit în prealabil) timp de 20 minute.

Se amestecă într-un vas curmalele înmuiate, tăiate bucăți, nuca de cocos, miezul de nucă sau sâmburii de caise, oul, esența de vanilie rămasă și praful de copt. Acest amestec se întinde pe blatul care s-a răcit și se dă din nou la cuptor pentru 20 minute. Se taie în bucăți după ce s-a răcit.



"OUĂ DELICIOASE"

Se amestecă un gălbenuș de ou cu susan, polen, nuci măcinate, ghimbir și miere.

"PATEUL MAGIC AL REGINEI ELISABETA"

Ingrediente: o ceașcă de migdale, o ceașcă de curmale curățate de sâmburi, sucul sau coaja unei portocale, o linguriță de scorțișoară, o ceașcă cu miez de nucă de cocos răzuit.

Lăsati migdalele la înmuiat peste noapte. A doua zi scurgeți-le de apă și amestecati-le bine cu curmalele curătate de coajă, sucul sau coja de portocală, scortișoara și nuca de cocos. Modelati apoi bile mici și puneti-le pe felii de fructe sau cremă de iaurt.

PASTĂ DE MIGDALE SAU MARȚIPAN

Pasta de migdale poate fi modelată și colorată în nenumărate feluri, dându-i-se diferite forme erotice. Una sau două lingurițe cu apă de trandafiri pot fi adăugate pentru varietate. O picătură sau două de esență de anason, portocală, mentă sau lămâie poate fi adăugată părții apoase a retetei ca înlocuitor al extractului de migdale.

Ingrediente: 2 cești cu migdale întregi, curătate de coajă, o ceașcă cu miere, o ceașcă cu apă, o lingurită cu esență de vanilie, 3 linguri cu sirop de porumb de concentratie slabă, o linguriță cu extract de migdale, miez de nucă de cocos.

Pentru a curăța migdalele de coajă, acoperiți-le cu apă fierbinte timp de 5-10 minute. Coaja se va curăța cu ușurință. Uscați migdalele în cuptorul încins timp de 5 minute. Înainte de a se răci, măcinati-le cu râșnița de cafea, până devin pulbere. Adăugați mierea, apa, vanilia, siropul de porumb si extractul de migdale și amestecați-le până obțineți o pastă moale. Apoi frământați putin amestecul pe o planșetă, după ce in prealabil aceasta a fost presărată cu nucă de cocos. Acest amestec constituie o umplutură savuroasă pentru curmale. Dacă doriți, puteti adăuga una sau două lingurițe cu apă de trandafiri sau, în timp ce frământati amestecul, adăugați câteva picături de suc de sfeclă pentru a da culoare. Răzuiți rădăcina de sfeclă, după care stoarceți-o printr-un tifon, până obțineți culoarea dorită. O altă variantă ar fi să se adauge coajă rasă de portocală și o lingură cu apă de flori de portocal ca înlocuitor al părții apoase din rețetă.

Biluțele din pastă de migdale pot fi înmuiate în ciocolată cu ajutorul unei scobitori și lăsate să se usuce pe o sugativă.

PRĂJITURĂ DE OREZ CU GHIMBIR

Se prepară orez cu lapte și se amestecă cu bucăți de ghimbir. Se prepară separat o cremă cu multă vanilie. Se amestecă.

PRĂJITURĂ DIN GRÂU GERMINAT

Ingrediente: 800 g grâu germinat, 300 g nuci măcinate, miere după gust, coaja rasă de la o lămâie, un vârf de cutit cu pulbere de scorțișoară, o lingură cu tinctură de propolis, 3 linguri cu esență de rom, tărâțe, 3 linguri cu făină de soia, 3 linguri cu pulbere de petale de trandafiri, 100 g stafide, suc de tărâțe.

Grâul mărunțit fin se amestecă cu nucile, mierea, romul, coaja de lămâie, scorțișoara, făina de soia, tinctura de propolis și tărâte cât cuprinde. Compozitia rezultată se pune pe platou, se rotunjește, se "îmbracă" în pulbere de petale de trandafiri. Se recomandă decorarea cu stafide sau cu alte produse pe care le avem la îndemână. Trebuie consumată imediat, în aceeași zi în care a fost preparată. Grâul germinat poate fi înlocuit cu grâu înmuiat, germeni de grâu, orz germinat sau secară germinată. Stafidele pot fi înlocuite cu scorușe, iar nucile cu arahide, migdale dulci, semințe de floarea soarelui sau de dovleac, decorticate și măcinate. Cantitatea de nuci se poate reduce la 150 g, completând cu 150 g de smochine sau cu 150 g castane măcinate.

Se poate prepara și din *granovit* (germeni de grâu) înmuiat în suc de tărâțe sau lapte de soia. Pulberea de trandafiri poate fi înlocuită cu 3 linguri cu seminte de in sau de mac.

PRĂJITURI AFRODIZIACE DIN SEMINȚE DE SUSAN

1) Puneti o ceașcă de seminte de susan măcinate intr-un vas, adăugați miere după gust și frământati bine. Pentru varierea gustului puteti adăuga vanilie sau alune de pădure. Formati mici sfere sau alte forme și puneți-le în frigider.

2) Puneti într-un vas două cesti de seminte de susan măcinate și un sfert de ceașcă de ulei de susan, amestecând până la omogenizare. Apoi adăugati două linguri de miere si putină vanilie. Amestecați până obtineti o masă netedă. Apoi adăugati curmale tăiate fin. Formați mici bucătele și păstrați-le în frigider.

PRĂJITURI CU UNT

Fiind o rețetă pe bază de unt, aluatul pentru aceste prăjituri poate fi modelat, dându-i-se orice formă, în funcție de imaginație. La dorință, se poate adăuga o ceașcă de alune prăjite si măcinate. Sunt atât de fine, încât se topesc în gură.

Ingrediente: o ceașcă de unt topit, o ceașcă de miere, un ou bătut, o linguriță cu esență de vanilie (care poate fi

înlocuită cu aromă de anason sau lichior *Amaretto*), 2 cești de făină cernută, opțional - o ceașcă de alune prăjite și măcinate, miez de nucă de cocos pentru garnisire.

Frecați untul cu mierea până devine spumă. Adăugați oul și amestecati bine. Se adaugă apoi făina și vanilia. Din aluatulobținut modelati diferite forme. Dați frâu liber imaginației. Prăjiturile se dau la cuptor și se coc timp de 9 minute sau până capătă o culoare ușor maronie. Se pudrează cu nucă de cocos cât sunt încă fierbinti.

RULADĂ CU GERMENI DE GRÂU ȘI MIERE

Ingrędiente: 400 g germeni de grâu, 150 g miez de nucă măcinat, 200 g unt, putină miere (după gust), un vârf de cutit de pulbere de scortisoară, 4 gălbenușuri de ou, coaja rasă de la o lămâie sau de la o portocală, o linguriță de tinctură de propolis, 300 g mere, 250 g țelină, 2 linguri cu pulbere de măcese, 2 linguri cu esență de rom, tărâțe, cremogen, o lingură de semințe de mac.

Germenii de grâu bine mărunțiti se amestecă cu nucile, pulberea de scorțișoară, coaja de lămâie, tinctura, pulberea de măceșe, mierea, untul frecat spumă și tărâțe cât cuprinde. Se întinde foaia, peste ea se pune compozitia din merele date pe răzătoare cu tot cu coajă, telină curătată si mărunțită fin, gălbenușurile de ou, putină miere, romul si cremogenul cât cuprinde. Se rulează, se presară cu mac și se dă la rece.

RULOU CU ALUNE

1) Ingrediente: 200 g alune măcinate, 50 g stafide, 300 ml iaurt, miere, cremogen, tărâțe, 150 g unt, o lingură cu pulbere de cătină, coaja rasă de la o jumătate de lămâie, o linguriță de tinctură de propolis, o linguriță de suc de morcovi.

Alunele măcinate se amestecă cu sucul de morcovi, cu untul frecat spumă, mierea, pulberea de cătină, tinctura, până se obtine o pastă mai îngrosată.

Separat, se înmoaie cremogenul cu iaurt și putină miere, până se obține a doua pastă, la fel de îngroșată ca și prima. Pe o foaie de plastic se așază (cu palmele) întâi compoziția cu iaurt, care este groasă cam de 1 cm, apoi cea cu alune. Peste alune se așază stafidele (înmuiate înainte în apă). Se rulează strâns (cu ajutorul unei foi de plastic), se așază pe o tavă de lemn și se dă la rece câteva ore. Se servește tăiat în felii mai groase.

2) *Ingrediente:* 350 g alune, tărâțe, 250g unt, un vârf de cutit de pulbere de scorțișoară, 250 g smântână, 2 linguri de tinctură de propolis, o lingură pulbere de măceșe, 2 linguri de seminte de in, cremogen, 350 ml lapte nefiert, miere, coajă rasă de la o lămâie.

Alunele măcinate se amestecă cu tinctura, scorțișoara, laptele nefiert, măceșele făcute pulbere, smântâna, coaja de lămâie, untul frecat spumă, mierea si tărâțele.

Separat, se amestecă cremogenul cu laptele nefiert si puțină miere, până se obtine o compozitie la fel de îngroșată ca cea de mai sus.

Aceste paste se asază alternativ, în straturi. Se dă la rece 3 ore: Preparatul se imbracă in cremă galbenă și se servește presărat cu seminte de in.

SALATĂ DE FRUCTE CU MIERE

1) Se sfărâmă pulpa unui fruct de avocado, se amestecă cu 60 g smântână proaspătă. Se adaugă suc de portocale și se mixează, până ce se obține o compozitie vâscoasă. Se adaugă apoi putină sare aromatizată și o lingură de miere. Se mixează câteva secunde, se pune la rece și se adaugă la acest amestec fructe (caise, portocale etc.).

2) Se amestecă un gălbenus de ou cu miere, puțin ghimbir, smântână si câteva mere rase. În această compoziție se adaugă diverse fructe tăiate bucătele (mere, portocale, banane, ananas etc.)

"SÂNII AFRODITEI"

Acestia sunt făcuți din smochine uscate și susan. Se mai pot folosi, in funcție de gust, si alte fructe uscate sau semințe de dovleac ori de floarea soarelui.

Ingrediente: 450 g smochine negre, 2 linguri cu semințe de susan, sucul sau coaja unei portocale sau 5 picături de ulei volatil de portocal, 3 picături de ulei de anason, o lingură cu esentă de vanilie, o lingură de scorțișoară sau cardamom, o linguriță cu pulbere de ardei iute, cacao sau nucă de cocos pentru pudrat.

Curătati smochinele și înmuiați-le în abur. Cu un mixer faceți o pastă din toate ingredientele de mai sus si formati niște "sâni" mari cu această pastă. Pudrati-i cu cacao sau nucă de cocos.

"SÂNII CLEOPATREI"

Această rețetă de bomboane vegetale ajută la păstrarea vigorii în timpul jocului amoros plin de pasiune. Ele sunt bogate în proteine, calciu și vitamina F.

Ingrediente: o ceașcă cu pastă de susan, 3 cești cu miere, câte o linguriță de scorțișoară, ghimbir, cardamom si anason, 2 linguri de cacao, 1-2 lingurite de *tonic de Damiana*, extract de vanilie, apă de trandafiri, miez de nucă de cocos pentru pudrat.

Ingrediente optionale: o lingură cu frunze proaspete de mentă tocate mărunt, o lingură cu frunze de urzică uscate și măcinate, o picătură cu ulei esențial de mentă, 2 lingurițe cu coajă rasă de portocală, 5 picături ulei esențial de portocale.

Se amestecă pasta de susan si mierea într-un vas de mărime medie. Se adaugă plantele măcinate și aromele si se amestecă. Se formează bile care se tăvălesc apoi prin miez de nucă de cocos sau cacao. În cazul în care compozitia este prea moale și nu se leagă, se mai adaugă plante măcinate. Poate fi folosit și ca umplutură pentru curmale.

SOS DE CICOARE

Ingrediente: 350 g ciocolată tăiată bucăți, 3-4 linguri de frișcă bătută, 2 linguri esență de vanilie sau lichior, 2 linguri de cicoare.

Topiți ciocolata pe baia de aburi. Adăugati apoi frișca amestecată cu lichiorul si cicoarea. Se serveste caldă. Printre altele, este excelentă pentru a înmuia în ea degetele sau... alte lucruri.

SPUMĂ AROMATĂ DE CIOCOLATĂ

Această cremă savuroasă și fină este excelentă pentru a inmuia în ea diferite fructe sau chiar degetele. O puteți folosi și pentru a vă picta trupul.

Ingrediente: 200 g ciocolată obișnuită, 30 g ciocolată amăruie, 2 linguri o lichior *Amaretto*, coniac *Grand Marnier* sau extract de vanilie, 2 linguri de apă, apă de trandafiri sau apă de flori de portocal, 4 gălbenusuri, o ceașcă cu frișcă bătută.

Topiți ciocolata împreună cu aromele și apa pe o baie de aburi. Frecați compoziția până se omogenizează. Luați-o de pe foc și lăsați-o puțin să se răcească. Între timp, bateți frișca până se întăreste. Apoi frecați gălbenușurile cu ciocolata. Incorporați jumătate din această compoziție în amestecul de ciocolată, iar cealaltă jumătate amestecati-o cu frișca. Turnați compoziția în cupe, boluri sau pocale. Se servestc rece.

ȘERBET DE PEPENE VERDE

Acest delicios serbet are un aspect frumos și este răcoritor, in special în nopțile fierbinți de vară.

Ingrediente: o cutie de lapte de cocos, o jumătate de ceașcă cu miere, 6 cești cu miez de pepene, un sfert de ceașcă cu zeamă de lămâie; opțional, o lingură de apă de trandafiri sau apă de flori de portocal.

Amestecați laptele de cocos cu mierea, adăugați bucățile de pepene și sucul de lămâie. Pentru a parfuma acest amestec, putem adăuga o lingură de apă de trandafiri sau apă de flori de portocal. Se pune intr-un vas și se lasă la congelator până ingheață. Se dezgheață ușor, apoi se bate spumă și se toarnă în cupe.

TĂRÂTE DE GRÂU CU MIERE ȘI NUCI

Se prepară ca la reteta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de germenii de grâu care se înlocuiesc cu tărâțe de grâu (90 % din bogăția de substanțe care se găsesc în bobul de grâu se află în tărâțele acestuia).

"TORTUL AFRODITEI"

Ingrediente: 300 g ciocolată, 2 bucăți de unt, 5 ouă mari, o ceașcă cu miere, o treime de ceașcă cu făină, o linguriță cu praf de copt, zahăr invertit.

Arome opționale: o jumătate de linguriță cu praf de copt, coaja unei portocale mari, o lingură cu lichior *Amaretto* sau lichior de anason, o linguriță scortisoară.

Ungeți cu unt o tavă și tapetați-o cu făină. Puneți ciocolata și untul într-o tigaie, la foc mic, și amestecați ușor până se topesc și se omogenizează. Într-un vas mare, bateți ouăle cu zahărul invertit, până când se întăresc. Încorporati făina și praful de copt, apoi turnați-le treptat in amestecul de ciocolată. Adăugați una din arome, după preferință. Turnati amestecul în tava pregătită.

Tava se introduce în cuptorul care in prealabil a fost incinssi se coace timp de 20 minute. Apoi se acoperă prăjitura cu o folie si se mai ține în cuptor încă 25-30 minute. Se verifică dacă este coaptă cu ajutorul unei scobitori. Se scoate din cuptor și se lasă la răcit fără să se descopere. Pe măsură ce se răcește, ea se mai lasă. Se scoate din tavă și se pudrează cu nucă de cocos.

TORT DE CASTANE CU SMOCHINE

Din rețeta de mai sus, nucile se înlocuiesc cu castane mărunțite fin, iar bananele se înlocuiesc cu 150 g smochine mărunțite fin și amestecate cu 50 g unt frecat spumă, 2-3 linguri cu suc de tărâțe, o lingură cu rom și tărâțe cât cuprinde. În loc de smochine se pot pune stafide

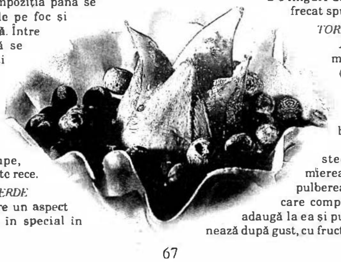
TORT DE GRÂU GERMINAT CU COACĂZE NEGRE

Din rețeta de tort de nuci cu banane, nucile se inlocuiesc cu grâu germinat, iar bananele se inlocuiesc cu 200 g coacăze negre macerate în miere, amestecate cu 2-3 linguri de pastă de vișine, 50 g unt frecat spumă și târâțe cât cuprinde.

TORT DIN GERMENI DE GRÂU

1) Ingrediente: 300 g germeni de grâu, puțină miere (după gust), 200 g nuci măcinate, coaja rasă de la o lămâie, 2 linguri de rom, un sfert de linguriță cu pulbere de scorțișoară.

Germenii de grâu se amestecă cu nucile măcinate, mierea, coaja de lămâie, romul și pulberea de scortisoară. În cazul în care compoziția este prea moale, se adaugă la ea și puține tărâte de grâu. Se ornează după gust, cu fructe și flori macerate în miere,



miez de nucă, alune.

Din aceeasi compoziție de mai sus se pot realiza și *bomboane* astfel: se amestecă ingredientele, se fac mici movilițe care se rotunjesc în palme, punându-se la mijloc o alună, o vișină sau un miez de nucă (stafide, smochine mărunțite).

2) Ingrediente: 450 g germeni de grâu, 350 g nuci sau alune măcinate, miere (după gust), un vârf de cuțit cu pulbere de scorțișoară, o jumătate de linguriță cu pulbere de mentă și busuioc, 2 linguri cu pulbere de măceșe, coaja rasă de la o lămâie, o lingură cu esență de rom, 2-3 linguri tinctură de propolis, 400 g unt, 4 gălbenușuri de ou, 300 g cremogen (sau făină de orez), tărâțe, 300 g sfeclă roșie (sau 200 g mere rase și 150 g țelină) și o lingură de pastă de cătină.

Grâul germinat se mărunțește fin, se amestecă cu 200 g nuci sau alune măcinate, pulberea de scorțișoară, mierea, 3 gălbenușuri de ou, coaja de lămâie, romul, 250 g unt frecat spumă și cu cremogenul sau cu făina de orez (cât cuprinde).

Această compoziție se împarte în două părți egale. O parte se așază pe tortieră, se tasează și se adaugă o compoziție formată din sfeclă rosie mărunțită fin, amestecată cu pulberea de măcese, plantele aromatice, un gălbenuș, tinctură de propolis, 150 g nuci sau alune măcinate cu putină miere, 150 g unt frecat spumă și tărâțe (cât cuprinde). Peste ea se așază partea a doua, se tasează frumos și se îmbracă în alb. Se lasă la rece 2-3 ore, apoi se consumă în aceași zi.

TORT DE NUCI CU BANANE

Ingrediente: 400 g nuci măcinate, 3 banane, 300 g unt, o ceașcă cu suc de tărâțe, 3 linguri cu cafea de soia (soia prăjită și măcinată), 3 linguri de rom, tărâte, coajă rasă de lămâie, 2 lingurițe cu tinctură de propolis, un vârf de cutit cu pulbere de scorțișoară, miere după gust.

Nucile se amestecă cu mierea, coaja de lămâie, romul, tinctura, scorțișoara, sucul de tărâte, 100 g unt frecat spumă si tărâte (cât cuprinde). Compozitia rezultată se împarte în două părti egale. Una dintre ele se așază pe platou, peste ea se pun bananele tăiate în lung, in jumătăți, iar deasupra se așază a doua parte a compozitiei de nuci. Tortul se rotunjește, apoi se îmbracă intr-o cremă preparată din 200 g unt frecat spumă, amestecat cu miere și cafea de soia. Se decorează cu frunze de mentă sau de busuioc și cu flori de conduras.

La fel se prepară torturi din banane cu alune, arahide, semințe de floarea soarelui sau de dovleac, decorticate si măcinate. Bananele pot fi înlocuite cu o cremă preparată din 150 g pastă de măceșe, amestecată cu 2-3 linguri de sfeclă roșie rasă, miere după gust și tărâțe cât cuprinde. Smochinele se pot înlocui cu stafide.

TORT CU PETALE DE TRANDAFIR ROȘU

Ingrediente pentru foi: 12 linguri cremogen, 400 ml lapte nefiert, 200 g unt, tărâțe cât cuprinde, miere, o linguriță cu pulbere de plante aromatice, o linguriță cu tinctură de propolis, coaja rasă de la o lămâie și sucul ei.

Pentru umplut: 500 g petale roșii de trandafir, 150 g unt, miere, o linguriță cu pastă de cătină, coajă rasă de la o portocală, o linguriță cu tinctură de propolis, tărâte.

Crema pentru îmbrăcat tortul: 5 linguri cremogen, 2 gălbenușuri crude, un pahar cu suc de morcovi, 3 linguri pastă de cătină, miere, fructe de sezon.

Cremogenul se amestecă cu celelalte ingrediente și se împarte în două părți egale. Peste prima parte se așază compoziția pentru umplut, în care petalele se măruntesc fin, se amestecă cu mierea, pasta de cătină, untul frecat, coaja de portocală, tinctura și tărâțele. Se îmbracă în crema preparată din ingredientele menționate mai sus și se ornează cu fructe.

TURTIȚE CU ALUNE

Ingrediente: 200 g alune râșnite, 100 g unt, 3 linguri cu miere, un vârf de cuțit de pulbere de scorțișoară, un gălbenuș de ou, o lingură de vișine macerate în miere, o linguriță cu tinctură de propolis, tărâte.

Untul frecat spumă se amestecă cu gălbenușul crud, alunele, mierea, scortișoara și celelalte ingrediente. Deasupra se pun fructe macerate în miere.

ÎNGHEȚATĂ CU PASTĂ DE CĂTINĂ

Ingrediente: 3-4 linguri pastă de cătină, 3-4 linguri cu miere, o linguriță cu tinctură de propolis, 600 g frișcă.

Se amestecă toate ingredientele, se pun în formă de înghețată și se congelează. Această înghețată din miere nu îngheață complet, însă este foarte sănătoasă.

ÎNGHEȚATĂ DE FRAGI (ZMEURĂ) CU LĂPTIȘOR DE PĂSTURĂ

Ingrediente: 500 g fragi, 250 ml lăptișor de păstură, 300 g frișcă, o linguriță cu tinctură de propolis, coaja rasă și zeama de la o lămâie și o lingură cu suc de cătină.

Se omogenizează amestecul realizat din ingrediente, se pune în forme speciale de înghețată și se pune la frigider.

BĂUTURI

(macerate, suc de fructe și legume, băuturi răcoritoare, sirop, nectar, vin, tincturi - tonice -, băuturi alcoolice, cocteil)

Preocuparea pentru obținerea de macerate și alte forme de băuturi ale iubirii este la fel de veche precum omenirea. Astfel, au fost imaginate diverse metode pentru a extrage puterile plantelor în respectivele băuturi.

Macerate

În continuare prezentăm câteva rețete de băuturi din plante și fructe, savuroase și cu efect excitant.

Rețeta de obținere a maceratului din plante:

Se pun 2 linguri de plantă mărunțită în 200 ml apă de izvor și se lasă 6-8 ore, după care se strecoară. Se bea ca atare sau în următoarele combinații:

- ☯ Într-un pahar de 250 ml se introduc 50 ml suc de fructe, bucăți de gheață și maceratul. Se adaugă miere după gust.
- ☯ Maceratul strecurat se amestecă cu lapte rece și se adaugă miere după gust.

MACERAT DE AFINE

Se spală 75 g afine uscate, se lasă la macerat 24 de ore într-un litru de apă de izvor sau apă minerală, apoi se strecoară. Se adaugă miere după gust, se amestecă până la dizolvarea acesteia și se serveste rece.

MACERAT DE BUSUIOC
("APĂ ROȘIE DE LEAC")

Preparată din frunze și flori de busuioc lăsate la macerat într-un litru de apă timp de 12 ore, *apa roșie de leac* -așa cum o numesc bătrânii din popor - se pare că are puteri magice. Consumată de trei ori pe zi la intervale egale de timp (câte o cană de macerat o dată) intensifică apetitul sexual atât la bărbat, cât și la femeie. Busuiocul conferă o mare capacitate de control al energiilor sexuale, iar cel care îl consumă devine în timp un adevărat magician al erosului. Perceperea intensă a senzațiilor erotice, puterea asupra plăcerii și chiar controlul ejaculării, toate acestea pot fi apanajul impresionant al leacului de apă roșie.

MACERAT DE COACĂZE

Ingrediente: coacăze (1-2 linguri pline pentru un pahar), mentă și anason - după gust.

Coacăzele se lasă la macerat 6 ore în apă, într-un vas acoperit. După 3 ore se adaugă în vas anasonul și menta și se lasă și ele la macerat. Se poate îndulci, după gust. Efectul revigorant si excitant al coacăzelor se instalează după aproximativ 15-20 minute.

MACERAT DE DAMIANA

Ingrediente: **3 părți frunze de *damiana*, 2 părți mentă, 1 parte flori de portocal.**

Se amestecă plantele si se lasă la macerat în apă timp de 6 ore. După gust, se îndulcește cu miere sau zahăr invertit. La un pahar cu apă se adaugă o lingură plină cu plante.

MACERAT DE GUARANA

Se mărunțește în mojar un pumn de semințe de *guarana*; se toarnă peste ele un litru de apă. Se lasă la macerat 6-7 ore. Se strecoară și se bea. Semințele mărunțite mai pot fi folosite de 4 ori. Este o băutură excitantă, efectul se instalează repede.

Dacă dispunem de pâini de guarana, procedura este puțin diferită. Pentru fiecare pahar, se pune o lingură rasă de pâine dată pe răzătoare și se amestecă în apă caldă sau rece ori în lapte, după care se bea.

MACERAT DE GINSENG

Ingrediente: o lingură de rădăcină de ginseng, o lingură de rădăcină de ghimbir, o lingură de lemn-dulce, curmale.

Toate ingredientele se introduc în 0,5 litri apă, se lasă la macerat 6-8 ore. Maceratul se strecoară și se îndulcește cu miere sau zahăr invertit. Se bea o dată pe zi. Preparatul are un efect de vitalizare si dinamizare erotică a ființei.

MACERAT DIN FRUNZE DE SOIA

1) *Ingrediente:* o jumătate de linguriță cu frunze de soia fin mărunțite, o linguriță cu fructe de măceș strivite, 300 ml apă, miere după gust, 5 picături tinctură de muguri de plop negru.

Frunzele de soia se pun la macerat in 100 ml apă, timp de 8 ore. Se amestecă cu macerat de măceșe, după care se strecoară prin tifon. Maceratul rezultat se amestecă cu mierea și tinctura, apoi se bea. Este un foarte bun afrodiziac.

2) *Ingrediente:* 50 g frunze de soia proaspete, recoltate înainte și in timpul infloririi plantei, 10 g frunze de mentă, 100 g zahăr invertit, 25 ml suc de cătină (sau suc de lămâie), un litru de apă de argilă, 8-9 picături de tinctură de propolis.

Se realizează un macerat din frunzele de soia tăiate. Se amestecă cu zahărul invertit sau mierea, cu menta, sucul de cătină (sau de lămâie) și cu tinctura. Frunzele de mentă se pot înlocui cu frunzele de angelică.

3) *Ingrediente:* o jumătate de linguriță de busuioc, o jumătate de linguriță de frunze de soia, 250 ml apă, 5 picături de tinctură de propolis, puțină miere.

Frunzele de soia se pun în 125 ml apă rece, se lasă la macerat 8 ore, după care se strecoară prin tifon. În acelasi mod se prepară și un macerat de busuioc. Se amestecă ambele lichide si se beau 3-4 căni pe zi, cu 30 de minute înainte de masă. Se bea de preferință neîndulcit, amestecat cu tinctură de propolis.

Maceratul din frunze de soia și busuioc este un bun afrodiziac.

MACERAT DE STAFIDE

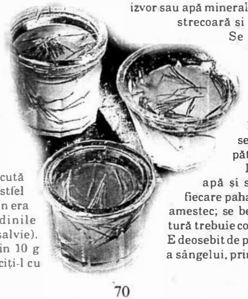
Se spală 10 g stafide; după scurgere, se taie mărunt și se pune peste ele o jumătate de litru de apă de izvor si se lasă la macerat. Se adaugă zeamă de lămâi si se servește rece.

"MACERAT ROȘU"

Ingrediente: 1 litru apă la temperatura camerei; o ceașcă cu petale uscate de *Hibiscus* roșu; optional - sirop de artar; o ceașcă cu apă de trandafiri sau apă de flori de portocal.

Turnati apa peste petalele de *Hibiscus* și lăsati-le la temperatura camerei pentru două ore sau până când maceratul devine de o culoare roșu-intens.

Acest macerat are o aromă delicată de citrice, cu efect de improspătare. Poate fi îndulcit cu sirop de artar si parfumat cu apă de trandafiri sau apă de flori de portocal.



"BĂUTURA MAGICĂ A LUI NOSTRADAMUS"

Aceasta era o rețetă foarte cunoscută ca afrodiziac in secolul al XVI-lea, astfel încât una din plantele care o compun era interzisă în culturile din grădinile mânăstirilor (este vorba despre salvie). Într-un pahar, faceți un macerat din 10 g salvie, 8 g cimbru, 5 g mentă. Îndulciți-l cu o lingură de miere. Serviți-l inainte de masă împreună cu fiinta iubită.

"BĂUTURA DE COCA A SUD-AMERICANILOR"

Ingrediente: frunze de coca, frunze de damiana, frunze de telină, mentă - toate în părti egale.

Se amestecă plantele și se face un macerat dintr-o lingură de amestec la un pahar cu apă (doză pentru fiecare pahar și persoană).

BĂUTURĂ DE MORCOVI ȘI PORTOCALE

Coaja de la 1 kg de portocale, împreună cu 750 g morcov ras, se pun la macerat într-un vas cu un litru apă de izvor sau apă minerală, îndulcită cu miere, după gust. Se strecoară si se adaugă zeama de la portocale. Se servește rece. Este un afrodiziac tonic si stimulent.

"BĂUTURĂ DE PRIMĂVARĂ"

Ingrediente: 2 părti lemn de sasafras, 1 parte lemn de guaiac, 1 parte coada-calului-mare, 1 parte frunze de telină, 1 parte seminte de urzică, 2 părți rădăcină de pătrunjel.

La amestecul de plante se adaugă apă și se lasă astfel la macerat. Pentru fiecare pahar de apă, se pune o lingură plină de amestec; se beau zilnic 1-2 pahare. Acestă băutură trebuie consumată timp de două săptămâni. E deosebit de potrivită pentru o cură de purificare a sângelui, primăvara.

Sucuri de fructe

Pentru a obtine un suc de calitate, fructele (crude) trebuie să fie bine coapte. Se curăță de codițe și de impurități, se înlătură cele depreciate, se pun într-o strecurătoare și se spală bine sub jetul de apă. După spălare, se lasă la scurs. Sucul se obține cu ajutorul unui storcător electric. Sucul se lasă circa 20 minute să se limpezească si se strecoară prin tifon. Se consumă proaspăt, cu miere, eventual diluat cu apă de izvor sau apă minerală, ori în amestec cu alte sucuri. Se poate păstra cel mult 4-6 ore la rece.

SUC DE AFINE

Conține zaharuri, acizi, săruri minerale, vitaminele A, B si C. Fiind acrisor, înlocuieste foarte bine sucul din lămâie; este un afrodiziac tonic.

SUC DE AGRISE

Agrișele au formă ovoidală sau sferică, culoare verde-gălbui sau roșiatică si un gust dulce-acrișor: contin acid malic, citric, tartric, vitaminele A, B_1, B_2, C, P, săruri minerale de sodiu, calciu, fosfor, fier, potasiu. Sucul este reîntineritor, remineralizant și afrodiziac tonic (cu efect de refacere asupra țesuturilor organelor reproducătoare).

SUC DE CAISE

Fructele coapte sunt bogate în vitaminele A, B_1, B_2, C, săruri minerale si zaharuri. Se consumă mai ales sub formă de nectar (obtinut din pulpa si sucul caiselor).

SUC DE CĂPSUNE (sau de FRAGI)

Căpsunele sunt bogate in săruri minerale: fier, sodiu, magneziu, potasiu, calciu, vitaminele B_1, B_2, C, K si zaharuri.

Sucul se folosește în amestec cu alte sucuri, cărora le întregeste aroma și le schimbă culoarea.

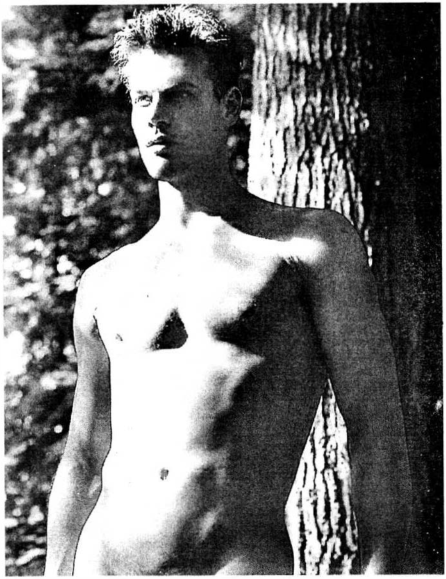
SUC DE CĂTINĂ ALBĂ

Fructele de cătină se recoltează în perioada 20 august-20 septembrie. Ele conțin din abundență vitamina C, o serie de pigmenți carotenoidici, care le dă culoarea portocalie, vitaminele B_1, B_2, acid folic, ulei volatil. Sucul din cătină este considerat ca o polivitamină naturală, regenerând organismul și fiind puternic excitant.

Sucul se mai poate păstra în sticle de culoare închisă; deasupra se toarnă putin alcool etilic sau se adaugă miere (2 părți miere la o parte suc de cătină), se închide ermetic și se ține la rece. Este foarte bogat în vitamine, enzime, substanțe minerale, fiind și un puternic afrodiziac, de aceea poate fi folosit în combinație cu un sublimator al energiilor erotice, cum ar fi cardamomul.

SUC DE CIREȘE

Cireșele contin vitamine, săruri minerale, zaharuri. Au efect de remineralizare, sunt regeneratoare tisulare, afrodiziace tonice.



SUC DE COACĂZE NEGRE

Fructele coacăzului negru au un conținut substantial de vitamina C, foarte stabil termic. Contin de asemenea săruri de potasiu, magneziu, calciu, sodiu, fier, clor, vitaminele A, B_1 si zaharuri. Coacăzele au efect tonic general.

Sucul se consumă proaspăt, cu miere, în amestec cu alte sucuri, atât pentru gust (fiind acrișor, înlocuiește foarte bine sucul de lămâie), cât și pentru culoare. La fel se folosește și sucul de coacăze roșii.

SUC DE COARNĂ

Fructele coapte sunt rosii și au un continut bogat în săruri minerale, vitamina C, glucide, lipide, proteine. Datorită acestui continut, sucul din coarne este tonic, astringent si fortifiant. Se consumă proaspăt, cu miere, în amestec cu alte sucuri.

SUC DE GREPFRUT

Grepfrut-ul are gust plăcut, amărui-acrișor, conține glucide, proteine, săruri minerale și multe vitamine. Sucul din grepfrut este folosit pentru tonifierea organismului.

SUC DE LĂMÂIE

Lămâia contine acid citric, acid malic, glucoză, fructoză, săruri minerale, vitaminele C, B, B_2, PP. O cură de suc de lămâie durează 6 zile și se desfășoară crescând

progresiv, începând cu sucul provenit dintr-o jumătate de lămâie, până la sucul provenit din 2 lămâi pe zi, scăzând apoi cantitatea până la o jumătate de lămâie în finalul curei. Sucul se consumă cu miere; este vitaminizant, afrodiziac tonic si stimulent.

SUC DE MANDARINE

Mandarinele sunt bogate în săruri minerale, zaharuri și vitamine. Sucul din mandarine se recomandă pentru tonifierea organismului.

Are efecte remineralizante, nutritive, excitante, fluidifiante sanguine, regenerante.

SUC DE MĂCEȘE

Măceșele au un gust dulce-acrișor și sunt bogate în vitaminele A, B_1, B_2, C, P, K, zaharuri, acid citric și malic, pectine, tanin. Sucul din măceșe are proprietăți tonifiante, puternic vitaminizante; este un afrodiziac tonic și stimulent. Sucul se consumă proaspăt, cu miere, apă de izvor sau apă minerală. Înlocuiește cu succes sucul din lămâie, fiind foarte bogat în vitamina C.

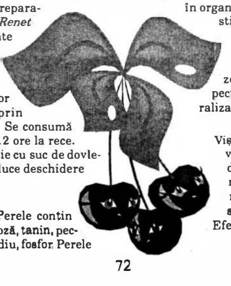
Altă metodă de obținere: 100 g măceșe se zdrobesc intr-un vas de lemn (pentru a nu se distruge vitamina C). Se lasă la macerat 12 ore, se strecoară prin pânză deasă, iar la sucul rezultat se adaugă 140 g miere. Se completează cu apă, până la un litru.

Se pot realiza combinații cu sucul de cătină (și este un bun afrodiziac de tip stimulent, când cantitatea de cătină este mai mare) și cu suc de morcov (fiind un afrodiziac de tip tonic, când această cantitate de suc este mai mare).

Se poate realiza timp de 21 de zile o cură cu suc de măceșe.

SUC DE MERE

Sucul de mere, pe lângă gustul său plăcut, are un efect afrodiziac tonic și stimulent și o valoare alimentară ridicată. Conține săruri minerale de fier, potasiu, mangan, sodiu, calciu. Este unul din cele mai apreciate sucuri. Cele mai bune soiuri pentru prepararea sucurilor sunt: *Parmen auriu* și *Renet de Champagne*. Nu sunt recomandate merele făinoase, deoarece conțin un procent mic de suc.



SUC DE PEPENE VERDE

Sucul se obține fie cu un storcător electric, fie pepenele se trece prin mașina de tocat și apoi se stoarce. Se consumă imediat sau se păstrează cel mult 12 ore la rece. Sucul de pepene verde, în combinație cu suc de dovlecei, suc de castraveți și miere, produce deschidere amoroasă.

SUC DE PERE

Este un afrodiziac stimulent. Perele contin apă, hidrați de carbon, protide, levuloză, tanin, pectide, săruri de calciu, fier, potasiu, sodiu, fosfor. Perele spălate se taie bucăți și se scoate sucul la storcător. Se consumă sucul proaspăt. Pentru imbunătățirea gustului, se poate combina cu suc de mere, de gutui, zeamă de lămâie.

SUC DE PIERSICI

Piersicile sunt cărnoase, de culoare gălbuie sau roșiatică. Ele au pielița cu puf, dar există și specii cu pielița netedă (nectarine, brugnone); au pulpa suculentă, parfumată. Piersicile conțin săruri minerale, mai ales de potasiu, zaharuri, vitamine, acid acetic și formic. Au efect afrodiziac de tip stimulent.

SUC DE PORTOCALE

Portocalele sunt bogate în săruri minerale, zaharuri și vitamine. Sucul din portocale se recomandă pentru tonifierea organismului, este regenerator celular, remineralizant si afrodiziac de tip stimulent.

SUC DE STRUGURI (MUST)

Preparatele din struguri erau considerate din timpuri străvechi ca fiind cel mai bun aliment, datorită calitătilor lor. El este considerat, pe drept cuvânt, "lapte vegetal", având o valoare calorică foarte mare, de peste 900 calorii la 1 kg, de aceea este folositor atât pentru cei ce au nevoie de vitalitate, cât și pentru eliminarea surplusului de grăsime din organism (deci armonizează organismul). Strugurele este foarte bogat în vitamina A și B, este puternic energizant, excitant, răcoritor, reîntineritor, remineralizant, tonic, vitaminizant, stimulent muscular și nervos. *Cura de struguri* este foarte binevenită, câte 1-2 kg/zi. *Cura de must* se începe cu 0,5 litri zilnic, in 3 reprize, cu o oră inainte de mese, apoi se crește progresiv până se ajunge, după circa 2 săptămâni, la 2 litri zilnic, cantitate ce se mentine 2-3 zile fără a se mai consuma altceva. După acest nivel, se revine la cantitatea initială. Cura cu struguri deschide ființa către dinamizarea armonioasă a energiei erotice în organism, fiind un afrodiziac de tip tonic și stimulent.

Stafida fără sâmburi are aceleași virtuți ca și boabele proaspete, în plus, este foarte energetică si înzestrată cu proprietăți de îndulcire și pectorale. Este indicată în caz de demineralizare, surmenaj, astenie, impotență.

SUC DE VIȘINE

Vișinele au gust dulce-acrișor și continut vitaminic bogat în vitaminele A, B, C; de asemenea sunt o sursă de săruri minerale și levuloză. Are efect de regenerare celulară, sunt remineralizante, sedative, energizante fizice și psihice. Efectul afrodiziac este de tip tonic.

SUC DE ZMEURĂ

Zmeura este bogată în glucide, proteine, lipide, vitamine și săruri minerale. Sucul din zmeură este tonic, depurativ, laxativ, regenerator al sistemului nervos.

Sucuri de legume

SUC DE ANGHINARE

Din 4 kg tuberculi de anghinare se obtin 1,5 litri de suc. Contine elemente minerale alcaline, în special potasiu, enzime și o cantitate de substantă asemănătoare insulinei. Se poate consuma în combinatie cu suc de păstăi verzi.

SUC DE CASTRAVETI

Castravetii contin cantități mari de apă, vitaminele A, B, C, săruri minerale de calciu, fier, fosfor, sodiu, potasiu, hidrati de carbon. Sucul are un puternic efect excitant, mai ales in combinatie cu morcovii si cartofii.

SUC DE CEAPĂ

Ceapa contine numeroase săruri minerale si vitamine, acid fosforic, acetic, diverse enzime si substanțe naturale cu proprietăti antiseptice. Cura cu ceapă este folositoare prin efectele ei de stimulare a sistemului endocrin si imunitar.

Sucul de ceapă se prepară astfel: se aleg bulbi de ceapă sănătosi, se îndepărtează foile externe. Ceapa se trece prin ochiurile mici ale răzătorii sau de 2 ori prin mașina de tocat si se separă apoi sucul. Se poate folosi și un storcător electric. Se folosește imediat după preparare, in amestec cu miere de albine, dar se poate păstra la rece 4-6 ore. Sucul din ceapă este binecunoscut prin efectele sale afrodiziace de tip stimulent (cu acțiune asupra functiilor organelor reproducătoare)

SUC DE DOVLECEI

Dovleceii proaspeti, bine copti, se curătă de coajă si de seminte, se taie in cuburi mici. Sucul se obtine fie cu un storcător electric, fie dovleceii se trec prin masina de tocat si apoi se storc. Se consumă imediat sau se păstrează cel mult 12 ore la rece.

SUC DE FASOLE VERDE

Fasolea contine proteine, glucide și vitamine. Sucul din fasole verde, în amestec cu cel de morcovi, stimulează apetitul erotic.

Pentru prepararea sucului, se aleg păstăi de fasole proaspete, verzi, fără boabe formate; se spală, se curătă si se taie în bucăți mici. Pentru obtinerea sucului se poate folosi un storcător electric. Sucul se consumă ca atare, imediat după ce s-a obtinut sau în amestec cu suc din morcovi (100 ml suc din fasole verde si 200 ml suc din morcovi). Se poate păstra la rece cel mult 4-6 ore.

SUC DE MORCOVI

Acest suc este foarte bogat în vitamina A; mai contine următoarele vitamine: B, C, D, H, K, este bogat în potasiu, sodiu, magneziu, fier și - in cantităti mici - plumb, siliciu, clor. Stimulează glandele endocrine si este un afrodiziac de tip tonic; se poate folosi în combinatii cu suc de spanac, pătrunjel, țelină, sfeclă rosie, gulii, andive, ridichi, varză. Se păstrează la rece cel mult 4-6 ore. Are un efect afrodiziac de tip tonic (de regenerare a tesuturilor organelor reproducătoare).

SUC DE ORZ VERDE

Comparativ cu alte produse, orzul verde conține:

- Vitamina A, de peste 250 ori mai multă decât salata;
- Vitamina C, de 7 ori mai multă decât portocalele;
- Vitamina B_1, de 10 ori mai multă decât spanacul;
- Potasiu, de 25 de ori mai mult decât bananele;
- Calciu, de 11 ori mai mult decât laptele
- Fier, de 11 ori mai mult decât țelina.

Orzul este cea mai bogată sursă de SOD (superoxid dismutază). Aceasta are efecte exceptionale in revitalizare, vindecare, încetinirea procesului de îmbătrânire. Se poate folosi în combinatie cu sucul de mere (50 ml suc de orz verde si 150 ml suc de mere) sau cu sucul de telină (ambele variante au rol in crestcrea vitalitătii si energiei). Sucul se prepară din tulpinile de orz verde ajunse la înăltimea de 20-30 cm care se spală si se măruntesc până ajung o pastă fină. Această pastă se introduce în extractor si se obține sucul. Cantitatea obtinută se tine la rece 4-5 zile in sticle închise ermetic, după care se poate combina cu alte sucuri sau cu apă căldută. Se iau câte 50 ml de 3 ori pe zi, cu 30 minute inainte de masă, cu efecte in special asupra organelor reproducătoare; el este focul în organism.

Sucul este bogat în enzime, vitamine, substante minerale, substante nutritive, toate având și un rol de împiedicare a îmbătrânirii celulelor. Actionează asupra ficatului, stomacului, plămânului si inimii, conferă deschidere afectivă, volitivă si vitalitate si este un foarte

bun afrodiziac. Iată o rețetă afrodiziacă pe bază de suc de orz verde:

Ingrediente: 100 ml suc de orz verde, 100 ml lăptișor de păstură, o linguriță tinctură de propolis.

Se amestecă ingredientele si se presară deasupra petale de trandafiri tăiate fidelută. În loc de suc de orz, se pot folosi sucurile de cătină, rosii, morcovi, păstârnac, telină.

SUC DE PĂTRUNJEL SAU DE PĂSTÂRNAC

Pătrunjelul contine vitaminele A, C (de 2-3 ori mai mult decât lămâia), B_1, B_2, săruri minerale de potasiu, fier. Stimulează glandele endocrine (asigură funcționarea normală a suprarenalelor și tiroidei), este indicat în tratamentul bolilor genito-urinare și tulburărilor menstruale; este mineralizant, ușor excitant al fibrelor musculare, afrodiziac de tip tonic si stimulent. Sucul de pătrunjel se consumă în amestec cu alte sucuri. Se poate păstra la rece cel mult 4-6 ore. Este un produs foarte tare și trebuie consumat in cantități mici, în amestec cu morcovi, urzică. Pentru prepararea sucului de păstârnac, se procedează la fel. Păstârnacul și pătrunjelul au compozitie și efecte asemănătoare.

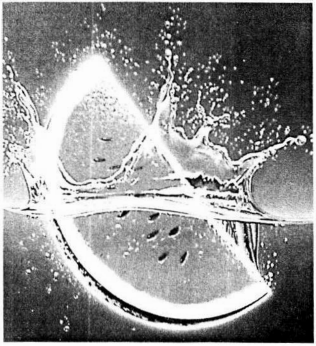
SUC DE RIDICHI

Ridichea contine potasiu în cantități mari, iod, magneziu, sulf, esență sulfurată și vitaminele A, B, C, D.

Se așază straturi alternative de miere si ridichi, se acoperă si se lasă la macerat într-o încăpere rece timp de 24 de ore (se stoarce prin tifon). Se consumă 4-5 lingurite inainte de mese, separat sau în amestec cu suc de morcovi, pătrunjel, păstârnac sau mere, cu efect regenerant asupra tesuturilor organelor reproducătoare.

SUC DE ROSII

Rosiile bine coapte se curăță de coajă și se strivesc într-un ciur de email. Sucul rezultat se consumă imediat. Este un tonic foarte bun, bogat în vitamine, enzime, săruri minerale; este afrodiziac de tip tonic, fiind un bun regenerant.



Se consumă timp de 25-30 zile, câte 300 ml zilnic (de 3 ori pe zi câte 100 ml). Se va consuma inainte de masă cu 30 de minute. În combinatie cu sucul de telină, în părti egale, este un excelent preparat afrodiziac, deoarece vitalitatea amoroasă pe care o dă sucul de telină este combinată cu calitatea de fluidificare a energiei datorită sucului de roșii.

Pentru a fi păstrat un timp mai îndelungat, sucul de roșii obtinut la mixer se pune în sticle, amestecat cu ardei iute (sau hrean), iar deasupra se adaugă un strat de ulei. Sticlele se închid ermetic și se pun la loc intunecos și rece. Sucul se păstrează mai bine la congelator.

SUC DE SFECLĂ ROSIE

Sfecla roșie contine vitamine (A, B, C, PP), oligoelemente (magneziu, fosfor, potasiu, fier, brom, zinc, cesiu, rubidiu). Ea are un conținut de potasiu mai mare decât drojdia de bere. Sfecla este nutritivă, mineralizantă, sedativă și un afrodiziac de tip tonic, excelent pentru cresterea vitalitătii. Este recomandată sfecla sănătoasă, tânără și cu o colorație roșu-inchis. Sucul se poate obține mai ușor dacă se folosește un storcător electric. Se poate consuma în cantități de la 50 ml până la 500 ml pe zi, în combinație cu suc de roșii și suc de morcovi, cu puternic efect afrodiziac de tip stimulent (dacă nu se combină cu alte sucuri, sucul de sfeclă e greu de tolerat, mai ales în cantităti mari, datorită efectului puternic purificator).

SUC DE TELINĂ (frunze, rădăcină)

Sucul de telină contine enzime, vitamine (A, B,C), minerale (magneziu, fier, iod, calciu, fosfor, cupru), acid glutamic. El se foloseste în cantităti de 150 ml, timp de 15-20 zile, pentru calitatea de a fluidiza sângele. Se combină cu sucul de morcovi, care este de asemenea afrodiziac.

Cura cu suc de telină (frunze, rădăcină) este indicată în demineralizare, astenie psihică, fizică si sexuală. Conferă fortă si stabilitate, asigură energia necesară pentru a duce activitătile la bun sfârșit, vitalitate, calitatea de usor, calmează mintea, deschide afectiv ființa.

Sucuri din fructe cu soia

SUC DIN FRUNZE DE SOIA

Se recoltează frunzele de soia înainte sau în timpul înfloririi plantei, se spală bine, se îmbibă cu apă de argilă și se mixează.

Argila se recoltează numai cu unelte de lemn sau os, de la o adâncime de peste un metru, fiind aleasă cea mai untoasă argilă, fără impurităti. Se păstrează în vase de sticlă, de portelan sau de ceramică. Apa de argilă se obtine dintr-o lingurită de argilă la 1 litru de apă.

SUC DIN FRUNZE DE SOIA CU ROINIȚĂ (sau ANGELICĂ)

Ingrediente: 500 g frunze de soia, 500 g frunze de roinită.

Se mixează ambele soiuri de frunze (proaspete), se toarnă în sticlute de culoare închisă și se păstrează la rece. Sucul se consumă în timp scurt, în amestec cu apa de argilă, cu 30 minute înainte de masă, dimineata și seara. Se poate folosi angelică în loc de roiniță. Acest suc este un puternic afrodiziac.

SUC DE MERE CU SOIA

Ingrediente: 1 litru suc de mere, 150 g miere, o lingură cu suc de cătină, 2 linguri cu suc de soia.

Se mixează toate componentele; sucul se consumă imediat. Merele se pot înlocui cu alte varietăti de fructe.

Băuturi răcoritoare cu fructe

BĂUTURĂ DE AFINE

Se pune un pahar cu afine curățate de codițe într-un vas. Se adaugă trei sferturi de pahar cu lapte, miere, putină sare și se bate până se obtine o masă uniformă. Se servește rece. Are un efect afrodiziac tonic si puternic energizant.

BĂUTURĂ DE CĂPȘUNE

1) Se spală bine 1 kg de căpșune curătate de frunzulite, se pune într-un vas emailat, peste care se toarnă miere; se țin la rece 7-8 ore, până când fructele își lasă sucul. Se strecoară și băutura astfel obtinută se servește cu apă minerală și frișcă sau cu lapte.

2) Se spală 5-6 căpșune, apoi se strivesc până se obține un piure. Se amestecă într-un pahar piureul de căpșune, 25 ml sirop de vanilie, 50 ml lapte, câteva cuburi de gheață și se adugă apă minerală până la umplere. Se serveste imediat.

3) Se spală 5-6 căpșune, apoi se strivesc până ce se obtine un piure. Se freacă gălbenușul de la un ou. Într-un pahar se pun 50 g înghetată de vanilie, piureul de căpșune, peste care se toarnă 25 ml suc de struguri. Se adaugă gheață cu miere și se toarnă apă minerală până la umplerea paharului. Se amestecă și se servește imediat.

4) Se toarnă într-un pahar 2 degete sirop de căpsune. Se umple paharul cu apă de izvor sau apă minerală rece. Se adaugă câteva picături de zeamă de lămâie și se amestecă bine. În acelasi mod se prepară si siropurile din alte fructe (de exemplu vișine).

BĂUTURĂ CU CIREȘE AMARE

Într-un pahar de 250 ml se pun 25 ml sirop de cireșe amare și sucul de la o jumătate de lămâie. Se umple paharul până la o treime cu gheată pisată și se completează cu apă minerală. Se garnisește cu cireșe proaspete sau conservate în sirop.

BĂUTURĂ DE FRAGI

1) Se spală 4 pahare de fragi, se lasă să se zvânte si apoi se strivesc bine. La 4 pahare de fragi striviti se adaugă 3 pahare de lapte, miere după gust si se bate până ce se omogenizează. Se servește rece. Are efect afrodiziac tonic.

2) Se curătă de codite și frunzulite 1 kg fragi, se spală si apoi se strivesc si se pun într-un borcan. Se leagă borcanul la gură cu un tifon si se pune la rece. După 2-3 zile, când se separă sucul de miez, acesta se scurge, se adaugă miere și se amestecă până la dizolvare. Se servește rece, eventual cu apă minerală.

3) Într-un pahar de 250 ml se pun 25 ml sirop de fragi si sucul de la o jumătate de lămâie. Se umple paharul până la o treime cu gheată pisată și se completează cu apă minerală. Se garniseste cu fragi proaspeti.

BĂUTURĂ CU GREPFRUT

1) Într-un pahar de 250 ml se toarnă 20-25 ml suc de cătină si sucul de la o jumătate de grepfrut proaspăt. Se completează cu apă minerală.

2) Într-un pahar de 250 ml se pun 20 ml sirop de zahăr invertit sau miere și sucul de la o jumătate de grepfrut. Paharul se umple până la o treime cu gheată pisată și se completează cu apă minerală.

3) Într-un pahar de 250 ml se pun 15 ml suc de grepfrut, 10 ml suc de portocale și 2 linguri sirop de zahăr invertit sau miere. Se completează cu apă minerală si se garniseste cu felii de portocale și cu cirese

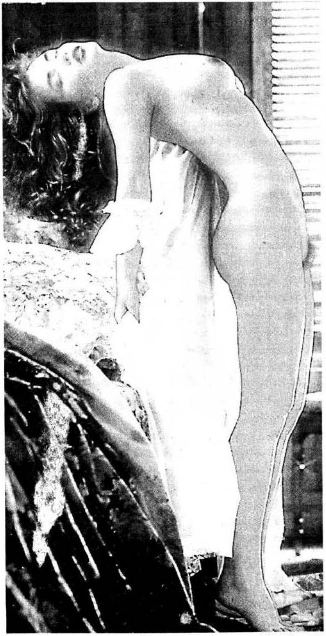
4) Într-un pahar de 250 ml se pun 15 ml suc de portocale, 3 ml suc de lămâie, 10 ml suc de grepfrut și puțină gheată. Se agită puternic si se completează cu apă minerală. Ajută la regenerarea țesutului reproducător si a functiei organelor reproducătoare.

BĂUTURĂ RĂCORITOARE CU LĂMÂIE

Într-un pahar de 250 ml se pun 25 ml sirop de zahăr invertit sau miere si sucul de la o lămâie. Se umple paharul până la o treime cu gheată pisată și se completează cu apă minerală. Se garnisește cu o felie de lămâie.

BĂUTURĂ DE MĂCEȘE

100 g măceșe uscate se sfărâmă, iar peste ele se toarnă un litru de apă de izvor sau apă minerală rece si se lasă să stea 12 ore, după care se strecoară. Se adaugă miere și se amestecă bine până ce se dizolvă. Se servește rece.



BĂUTURĂ DE MERE

2 kg mere coapte, aromate, se curăță, se taie în bucătele mici și se pun într-un vas de sticlă, peste care se toarnă apoi 2 litri de apă. Se curăță și se taie mărunt coaja de la o lămâie și se pune în vasul cu mere. Se adaugă miere si sucul de la 2 lămâi, apoi se acoperă cu un capac. A doua zi se amestecă bine, se pune într-un săculeț de pânză și se stoarce sucul.

BĂUTURĂ DE MURE

1) Se curăță de frunzulite și se spală 1,5 kg mure proaspăt culese. Se strivesc cu o lingură mică de lemn. Se pun într-un săculet, se stoarce sucul, peste care se adaugă miere si se amestecă până se dizolvă mierea. Se servește rece.

2) Într-un pahar de 250 ml se pun 10 ml sirop de mure, 10 ml sirop de zahăr invertit sau miere și sucul de la o jumătate de lămâie. Se umple paharul până la o treime cu gheată pisată si se completează cu apă minerală. Se garniseste cu mure.

BĂUTURĂ DE PIERSICI

Se aleg câteva piersici coapte, li se scot sâmburii, iar piersicile se strivesc bine. Se adaugă 500 ml apă de izvor sau apă minerală, iar compozitia obținută se strecoară. Pentru un litru de suc astfel preparat se adaugă sucul unei lămâi și miere după gust. Se amestecă bine si se servește rece.

BĂUTURĂ DE PORTOCALE

1) În paharele răcite se pun 50 g înghețată de vanilie, se toarnă 25 ml sirop de portocale si 25 ml sirop de vanilie, iar până la umplerea paharului se adugă apă minerală. Se amestecă si se servește rece

2) Într-un pahar se pun 50 g inghetată de vanilie, 50 g frișcă, un gălbenuș de ou, peste care se toarnă 40 ml sirop de portocale și 15 ml sirop de vișine. Se amestecă și se adaugă apă minerală. Deasupra se poate pune frișcă; se serveste rece.

BĂUTURĂ CU PORTOCALE

Într-un pahar de 250 ml se pun 20 ml sirop de zahăr invertit sau miere si sucul de la o jumătate de portocală. Paharul se umple până la o treime cu gheată pisată si se completează cu apă minerală. Se garnisește cu o felie rotundă de portocală și se bea de preferință cu paiul.

Preparatul este considerat tonic și puternic energizant, dar răcoritor prin bucătile de gheată ce le conține

BĂUTURĂ CU SIROP DE PIERSICI

Într-un pahar de 250 ml se pun 35 ml sirop de piersici și sucul de la o jumătate de lămâie. Se umple paharul până la o treime cu gheată pisată si se completează cu apă minerală. Se garnisește cu câteva felii de piersici proaspete. Preparatul este tonic și stimulent.

BĂUTURĂ RĂCORITOARE CU VIȘINE

Într-un pahar de 250 ml se pun 25 ml sirop de visine si sucul de la o jumătate de lămâie. Se umple paharul până la o treime cu gheată pisată și se completează cu apă minerală. Se garnisește cu câteva vișine proaspete sau conservate în sirop. Preparatul este tonic si ușor stimulent.

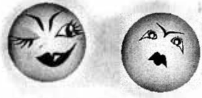
BĂUTURĂ RĂCORITOARE "TUTTI FRUTTI"

Într-un pahar de 250 ml se pun 15 ml sirop de zmeură, 10 ml sirop de caise și sucul de la o jumătate de lămâie. Se umple paharul până la o treime cu gheată pisată si se completează cu apă minerală. Se garniseste cu o felie de portocală, o jumătate de caisă și 2 cireșe sau vișine. Preparatul este de tip stimulent și tonic.

BĂUTURĂ CU ZMEURĂ

Băuturile cu zmeură sunt tonice și stimulente. Într-un pahar de 250 ml se pun 25 ml sirop de zmeură și sucul de la o jumătate de lămâie. Se umple paharul până la o treime cu gheață pisată și se completează cu apă minerală. Se garnisește cu zmeură proaspătă sau conservată în sirop.

Băuturi răcoritoare afrodiziace cu adaos de ouă (Flip-uri)



Aceste băuturi sunt consumate mai mult în alte țări. Ele trebuie să fie bine agitate, bine răcite și se servesc cu paiul în pahare înalte de 150 ml. Noutatea constă în faptul că li se adaugă gălbenuș de ou. Acesta este un aliment hrănitor și devine astfel un afrodiziac complet, cu actiune tonică și stimulentă.

FLIP DE CIREȘE

Ingrediente: 15 ml suc proaspăt de cireșe, o lingură cu miere, un gălbenuș de ou proaspăt, puțină gheață pisată.

Amestecul se agită 2-3 minute, se strecoară (printr-un tifon) într-un pahar înalt, se completează cu apă minerală sau de izvor și se garnisește cu 2-3 cireșe proaspete.

FLIP DE CITRICE CU ZMEURĂ

Ingrediente: 5 ml suc de portocale, 5 ml suc de zmeură, 2 ml suc de grepfrut, o lingură cu miere, un gălbenuș de ou proaspăt, puțină gheață pisată.

Se amestecă toate ingredientele, se agită 2 minute, se strecoară (printr-un tifon) într-un pahar înalt și se completează cu apă minerală sau de izvor.

FLIP DE FRAGI

Ingrediente: 7 ml suc de fragi, 5 ml suc de lămâie, o lingură cu miere, un gălbenuș de ou proaspăt, puțină gheață pisată.

Se amestecă, apoi se agită 2-3 minute, se strecoară (printr-un tifon) într-un pahar înalt, se completează cu apă minerală sau de izvor și se garnisește cu fragi proaspeți. După dorință, se poate adăuga deasupra acestei băuturi o linguriță plină cu frișcă bătută.

FLIP DE PORTOCALE, GREPFRUT ȘI ZMEURĂ

Ingrediente: 7 ml suc de portocale, 3 ml suc de grepfrut, 2 ml suc de zmeură, 2 linguri miere de albine, un gălbenuș de ou proaspăt, puțină gheață pisată.

Amestecul se agită 2-3 minute, se strecoară (printr-un tifon) într-un pahar înalt, se completează cu apă minerală sau de izvor și se garnisește cu o felie de portocală sau câteva fructe de zmeură.

FLIP DE PORTOCALE CU FRIȘCĂ

Ingrediente: 5 ml suc proaspăt de portocale, 2 lingurițe cu frișcă dulce, o lingură cu miere de albine, un gălbenuș de ou proaspăt, puțină gheață pisată.

Amestecul se agită 2-3 minute, se strecoară (printr-un tifon), se completează cu apă minerală sau de izvor și se garnisește cu o felie de portocală.

FLIP DE ZMEURĂ

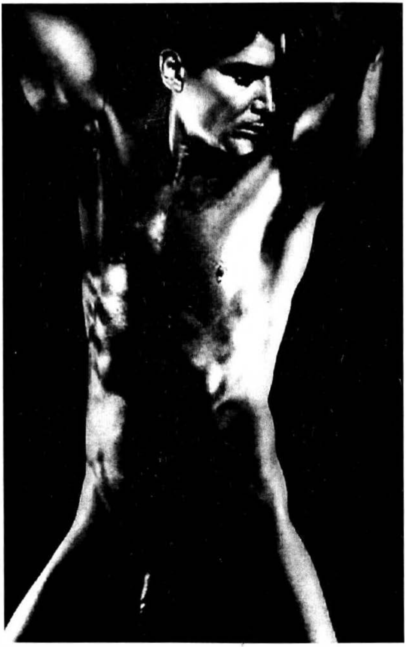
Ingrediente: 10 ml suc de zmeură, o lingură cu miere, un gălbenuș de ou proaspăt, puțină gheață pisată.

Amestecul se agită 2-3 minute, se strecoară (printr-un tifon) într-un pahar înalt, se completează cu apă minerală sau de izvor și se garnisește cu zmeură proaspătă.

FLIP DE ZMEURĂ CU CAISE

Ingrediente: 5 ml suc de zmeură, 5 ml suc de caise, 3 ml suc de lămâie, un vârf de cuțit de zahăr vanilat, 2 linguri cu miere de albine, un gălbenuș de ou proaspăt, puțină gheață pisată.

Amestecul se agită 2-3 minute, se toarnă într-un pahar înalt; se completează cu apă minerală sau de izvor și se garnisește cu o vișină. Este recomandat pentru mărirea apetitului erotic și are un efect de tip tonic și stimulent.



Băuturi răcoritoare cu lapte sau frișcă

1) Se toarnă într-un pahar 50 ml suc de fructe, 125 ml lapte rece și miere. Se ames-tecă și se servește imediat.

2) Se amestecă 25 ml suc de fructe cu 0,5 litri lapte. După amestecare se adaugă 1-2 linguri cu înghetată de casă, se garnisește cu fructe de sezon. Sucul de fructe și laptele trebuie să fie foarte reci, iar paharul să fie răcit în prealabil.

3) Se toarnă 40 ml sirop de fructe și 125 ml de lapte rece într-un pahar Se amestecă și se servește imediat.

4) Se amestecă un gălbenuș de ou bine bătut cu 30-40 ml suc de zmeură sau de alte fructe si cu 300 ml lapte.

5) Se amestecă 30 g suc de zmeură cu 300 ml kefir. Se pudrează suprafața băuturii cu scortișoară.

6) 150 g zmeură, căpsune, coacăze, fragi sau alte fructe de pădure se zdrobesc într-un mixer, apoi se adaugă 2 linguri cu miere, 150 ml lapte și se amestecă bine; se servește rece.

7) 0,5 litri suc de fructe aromate se adaugă peste 4 gălbenușuri de ou frecate cu o lingură de miere. Se amestecă, se toarnă în cești și se adaugă frișcă, după preferință.

8) Se pun într-un pahar 100 ml suc de fructe, o lingură cu înghetată de casă, o lingură cu frișcă și apă minerală până la 250 ml. Nu se agită. Se ornează cu fructul din care a fost preparat siropul și înghețata.

9) Se pun 50 g înghețată de casă și 30 g gem de fructe într-un pahar răcit în prealabil. Apoi se toarnă 150 ml de lapte rece, se amestecă și se servește imediat.

BĂUTURĂ DE CĂPȘUNE CU LAPTE

Se aleg 250 g căpșune sănătoase, se curăță de frunzulițe și codite, se pun intro strecurătoare emailată și se spală sub jet de apă. După ce s-au scurs, căpșunele se zdrobesc, iar la acest piure se adaugă miere și un litru de lapte. Compozitia obținută se bate bine cu telul. Se servește rece.

BĂUTURĂ DE FRAGI CU LAPTE (CĂPȘUNE, COACĂZE, ZMEURĂ)

Se spală 50 g fragi, se lasă la scurs și se trec apoi printr-o sită deasupra unui vas smălțuit. Peste pasta astfel obținută se toarnă 150 ml lapte, se adaugă miere și se bate bine cu telul. Se servește rece. În loc de fragi se pot folosi căpșune, coacăze, zmeură (pentru zmeură proporția este de 60 ml suc la 125 ml lapte).

BĂUTURĂ DE FRIȘCĂ CU SUC DE LĂMÂIE

Se freacă un gălbenuș de ou cu miere. Se adugă 30 ml suc de lămâie și se amestecă bine. Se toarnă întrun pahar, iar deasupra se pun 100 g frișcă. Se servește rece.

BĂUTURĂ DE FRIȘCĂ CU SIROP

Se pun 30 ml sirop de fructe în cupe, se adaugă 100 g frișcă și se servește rece.

BĂUTURĂ DE FRIȘCĂ CU SUC DE FRUCTE

Se freacă 4 gălbenusuri de ou cu miere si apoi se toarnă peste ele suc de fructe. Se adaugă frișca și se amestecă bine toată compoziția. Se servește în cești. Deasupra fiecărei portii se poate pune friscă.

BĂUTURĂ DE FRIȘCĂ CU CIOCOLATĂ

Se pun 50 g înghețată de vanilie în cupe, se adaugă 40 g sirop de ciocolată și 30 g de frișcă. Apoi se toarnă apă minerală până la umplere și se ames-tecă bine. Deasupra se poate adăuga frișcă.

BĂUTURĂ DE LAPTE CU PORTOCALE

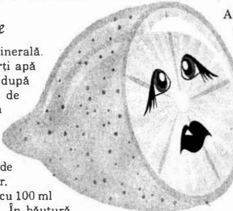
Se freacă un gălbenuș cu puțină miere. Se adaugă 50 g inghetată de vanilie, 25 ml sirop de portocale, 75 ml lapte si apă minerală, până la umplerea paharului. Se amestecă bine. Deasupra se pune frișcă.

BĂUTURĂ DE LAPTE CU PORTOCALE ȘI LĂMÂI

Se pun într-un pahar 50 g înghetată de vanilie, 50 ml sirop de portocale, 15 ml sirop de lămâie și 75 ml lapte. Se ames-tecă și se adaugă apă minerală până la umplere; se amestecă din nou și se ornează cu o felie de lămâie.

Această nuanță de rosu este suficientă pentru a desfăta ochiul, ca să nu mai vorbim de papilele gustative.

Limonade afrodiziace



1) Se amestecă suc de mere cu apă minerală. Proporțiile pot fi o parte suc la 1-2 părți apă minerală, dar cel mai bine se stabilește după gustul fiecăruia. Se introduce o felie de lămâie; se recomandă ca sucul și apa minerală să fie răcite în prealabil.

2) Se amestecă în părți egale suc de mere, de zmeură și de portocale și se adaugă apă de izvor sau apă minerală, de 2-3 ori mai mult decât volumul sucurilor.

3) Se amestecă 1 litru suc de zmeură cu 100 ml suc de grepfrut și 1 litru apă minerală. În băutură, respectiv în pahare, se introduc pentru ornare și câte 2-3 fructe de zmeură.

4) Se amestecă în părți egale suc de zmeură și de afine, se îndulcește cu sirop de zahăr invertit după gust și se ornează cu felii de lămâie. Se consumă ca atare sau diluat cu apă minerală.

5) Se amestecă 0,5 litri suc de cireșe sau de visine cu 4 lingurițe suc de lămâie și miere, după gust. Se pune amestecul în pahare, circa trei sferturi din volum, apoi se pun câte două cireșe sau vișine și se completează cu apă minerală.

6) *Ingrediente:* 3 lămâi mari sau 4 mici, miere, un litru apă de izvor sau apă minerală.

Sucul obținut din lămâi se strecoară, se adaugă miere dizolvată în prealabil în puțină apă și se toarnă în sticle. Înainte de a turna zeama, pe fundul sticlei se pune o bucățică de coajă de lămâie, apoi se completează cu apă până se umple sticla. Se ține la rece 3-4 ore și apoi se servește, punându-se în fiecare pahar câte o felie subțire de lămâie.

7) Se face o jumătate de litru de sirop foarte dulce din miere și apă de izvor, la care se adugă zeama de la 5 lămâi și puțină coajă de lămâie rasă. Peste cantitatea obținută se toarnă apă minerală după dorință.

8) Se pune într-un pahar sucul de la o jumătate de lămâie, se umple apoi cu apă de izvor sau minerală rece. Se adaugă miere după gust și o felie de lămâie. Se amestecă bine.

ORANJADĂ

Ingrediente: 2 portocale, 2 lămâi, miere (după gust).

Se storc portocalele și lămâile, iar sucul lor se strecoară. Se dizolvă mierea in puțină apă și apoi se adaugă sucul de portocale și de lămâie. Se agită, apoi se toarnă într-o sticlă în care s-a pus o bucățică de coajă de portocală. Se completează sticla cu apă de izvor.

ORANJADĂ ROSIE

Ingrediente: sucul de la 13 portocale roșii, trei sferturi de ceașcă de miere, 2 linguri de *Grand Marnier*, 2 linguri de suc proaspăt de lămâie.

Amestecați ingredientele într-un blender și puneți-le la rece, dacă doriți o oranjadă răcoritoare și excitantă, sau chiar la congelator, dacă doriți o cremă dulce si răcoroasă. O scoateți din congelator înainte de a inghetasi o turnați în cupe.

BĂUTURĂ DE FRUCTE USCATE

Într-un vas mare (butoiaș sau damigeană cu gât larg) se pun fructe uscate(mere,pere), peste care se toarnă 10 litri de apă de izvor sau apă minerală. Se lasă să stea 3 zile într-un loc cald, după care se mută vasul într-un loc rece, unde va rămâne până se termină fermentatia. După încetarea fermentatiei se astupă cu dop și se lasă 3-4 zile, apoi se trage in sticle, pe fundul cărora s-a pus câte o stafidă. Sticlele se astupă ermetic și se țin la rece 5 zile. După acest interval de timp, băutura poate fi consumată.

Siropuri afrodiziace

"SIROPUL DRAGOSTEI"

Se prepară din flori de trandafir sau de portocal. Acest sirop poate fi adăugat multor băuturi (vinuri, siropuri), conferind acestora un efect afrodiziac.

Ingrediente: o jumătate de cească cu miere, o jumătate de ceașcă cu apă de trandafiri sau de flori de portocal.

Amestecați mierea cu apa de trandafir sau apa de flori de portocal. Câteva linguri din acest sirop pot fi adăugate la apa minerală pentru a o îndulci, sau la vinuri, ceaiuri, sucuri de fructe. Puteți stropi cu el prăjiturile sau produsele de patiserie.

SIROP DE ALOE CU MIERE

Ingrediente: 750 g aloe de la o plantă care are vârsta între 3-5 ani, neudată cu 5 zile înainte de a fi recoltate frunzele, 2 lămâi, 1 litru vin roșu natural, 150 ml suc de soia, 3 kg miere de mai.

Frunzele de aloe se mărunțesc foarte fin odată cu lămâile, se pun în borcan, se adaugă și celelalte ingrediente și se amestecă bine până se omogenizează. Se leagă apoi borcanul la gură și se ține timp de 7 zile la tempe-ratura camerei, agitându-l zilnic. După trecerea acestui interval, se toarnă lichidul rezultat în sticle de culoare închisă, care se închid ermetic și se păstrează la rece și întuneric. Se administrează cu 30 minute înainte de mese, câte o lingură de 3 ori pe zi și este un bun afrodiziac.

SIROP DE CIREȘE AMARE CU FRUNZE DE SOIA

Ingrediente: 150 g frunze de soia, 1 kg cireșe amare, o rămurică de busuioc, 2 kg zahăr invertit sau miere, 100 ml suc de cătină.

Într-un borcan de mărime potrivită se pun frunzele de soia tăiate fideluță și celelalte ingrediente. Se leagă borcanul la gură și se păstrează la loc rece și întunecos 5 săptămâni, agitând borcanul zilnic. După acest termen, se scot fructele cu tot cu frunzele de soia din borcan, se pun în alt borcan cu puțin sirop, iar deasupra se toarnă puțin rom. Se păstrează în cămară și se folosește la diferite preparate culinare din bucătăria fără foc. Siropul se strecoară prin tifon, se toarnă în sticle care se închid ermetic si se consumă in timpul iernii la diferite preparate. Cireșele negre pot fi înlocuite cu vișine, căpșune, zmeură, afine, petale roșii de trandafiri, nalbă, flori de urzică moartă.

SIROP DIN CONURI DE BRAD PROASPETE

Ingrediente: 8 conuri de brad, un pumn de muguri de brad alb, 8 rădăcini de ghimbir, o mână cu flori de tei, 1 kg miere de mai, 5 litri apă de izvor, rășină de brad cât o nucă, camfor cât un cubuleț de zahăr, 150 ml suc de soia.

Conurile de brad proaspete, mugurii de brad și rădăcinile de ghimbir se mărunțesc foarte fin și se așază în straturi împreună cu mierea. Se lasă până se formează sirop prin macerare, după care se adaugă florile de tei, camforul, rășina, sucul de soia și 5 litri de apă de izvor.

După perioada de macerare se strecoară sucul obtinut și se toarnă în sticle de culoare închisă, care se păstrează la rece și întuneric. Acest sirop se ia de 3 ori pe zi, cu o oră înainte de mesele principale. În perioada consumării siropului, corpul trebuie să fie bine alimentat.

SIROP CU MIRODENII

1) *Ingrediente:* 250 ml apă de argilă, 2 linguri cu suc de soia, 4 boabe de piper negru, o linguriță cu semințe de anason, o lingură cu suc de cătină, 2 linguri cu zahăr invertit sau miere naturală.

Se amestecă ingredientele, se adaugă mierea sau zahărul invertit și se acoperă vasul, se lasă în repaus, după care se strecoară și se bea rece.

2) *Ingrediente:* 6 cești cu apă de argilă, 2 lingurițe de gălbenele și sunătoare fin mărunțite, 2 linguri cu suc de soia, 2 linguri cu suc de cătină, miere după gust, un vârf de cuțit cu pulbere de scorțișoară, unul cu pulbere de cuișoare.

Se pun mirodeniile cu apa, apoi se amestecă cu plantele, se mai lasă la macerat. Se strecoară și se combină cu sucurile și mierea.

SIROPURI CU SUC DE SOIA

1) *Ingrediente:* 1 gălbenuș de ou, 2 linguri cu suc de soia, sucul de la o portocală, 2 linguri cu suc de cătină, miere, 4-5 linguri cu apă de argilă.

Se amestecă toate ingredientele, se mixează, se pune compoziția rezultată în cupe, iar deasupra se adaugă gheață sfărâmată.

2) *Ingrediente:* 4-6 gălbenușuri, miere, o ceașcă cu suc de soia, 3 cești cu apă de argilă, o linguriță cu pulbere fină de mentă.

Se bat gălbenușurile bine, se adaugă mierea și se amestecă toată compoziția. Se adaugă apoi sucul de soia, pulberea de mentă și apa de argilă. Se servește imediat, presărat cu petale de trandafiri tăiate fideluță.

3) *Ingrediente:* sucul și coaja de la o lămâie, coaja de la 2 portocale, 3 cești cu apă de argilă, o jumătate de ceașcă cu suc de soia, 3 banane, miere.

Bananele se taie bucățele, se adaugă coaja de la lămâi și portocale și sucul de lămâie. Se dizolvă mierea separat în sucul de soia și se amestecă cele două compoziții. Se pune totul la frigider, amestecându-secând începe să se răcească. Dacă preparatul are consistența unei creme și se dorește sirop, se mai adaugă apă de argilă.

SIROP CU RĂDĂCINOASE

Ingrediente: 7 morcovi, 7 rădăcini de pătrunjel, o ridiche neagră, o rădăcină de țelină, un păstârnac mare, o rădăcină de hrean, 8 lămâi sau 500 ml suc de cătină, 1,5 kg miere, 150 ml suc de soia.

Hreanul ras fin se amestecă cu sucul de lămâie sau cel de cătină și se lasă la macerat o oră. În acest timp se mixează celelalte rădăcinoase, adăugându-se mierea și sucul de soia. Lichidul obținut se închide ermetic și se păstrează la loc rece și ferit de lumină. Din acest amestec se iau în fiecare dimineață, pe stomacul gol, câte 100 ml, cu o oră înainte de masă. După 10 zile de cură, se face o pauză de 5 zile. Cura se poate repeta, respectând cu strictețe pauzele. Este un tonic afrodiziac.

SIROP CU SUC DE SFECLĂ ROȘIE

Ingrediente: 4 linguri cu suc de sfeclă roșie, 4 linguri cu ulei, 4 linguri cu miere, 4 gălbenușuri, 4 linguri cu suc de soia, o lingură cu semințe de in, 3 linguri cu pulbere de plante medicinale (busuioc, mentă, rozmarin, nucșoară) macerate în 3 pahare de apă timp de 10 ore.

Într-o sticlă se pune sucul de sfeclă roșie, uleiul, mierea, gălbenușurile, sucul de soia și semințele de in, se agită energic până se omogenizează conținutul și după aceea se adaugă maceratul de plante medicinale, care a fost strecurat în prealabil prin tifon. Se amestecă bine; se ia câte o lingură cu o oră înaintea meselor principale. Este de un real folos pentru fortificarea organismului și pentru efectul afrodiziac.

SIROP CU ULEI DE MĂSLINE

Ingrediente: 7 gălbenușuri, 7 linguri cu miere, 7 linguri cu suc de sfeclă roșie, 7 linguri cu suc de soia, 7 linguri cu ulei de măsline, 3 linguri cu hrean ras fin, 500 ml macerat de busu-ioc preparat la rece, timp de 8 ore.

Gălbenușurile, mierea, uleiul, hreanul, sucul de soia și cel de sfeclă roșie se bat energic cu o lingură de lemn până se obține o pastă fină, în care se adaugă maceratul de busuioc. Din acest sirop se ia câte o lingură de trei ori pe zi, cu 30 de minute înainte de mese. Este un puternic vitaminizant, energizant și afrodiziac.

Nectaruri afrodiziace

NECTAR DE CĂTINĂ

Ingrediente: o lingură cu pastă de cătină, o lingură cu miere, 150 ml apă, o linguriță cu tinctură de propolis.

Pasta de cătină se amestecă cu apa, mierea și tinctura. Se consumă în cantități mici, fiind puternic afrodiziac.

NECTAR DE CIOCOLATĂ

Pentru a obține concentratul de nectar de ciocolată se amestecă două cești de sirop de ciocolată cu o lingură de apă de flori de portocal și o lingură de esență de vanilie. La o cană se pune o jumătate de ceașcă din concentratul de mai sus, două linguri de frișcă, peste care se adaugă apă minerală.

NECTAR DE FRĂGUȚE (ZMEURĂ, CAISE) CU LĂPTIȘOR DE PĂSTURĂ

Ingrediente: 500 g frăguțe, 100 ml lăptișor de păstură, 150 ml lapte din semințe de bostan, o linguriță cu tinctură de propolis, câteva frunze de măghiran sau mentă.

Se amestecă ingredientele și se presară la sfârșit pulberile de plante aromate.

NECTAR DE FRUCTE CU SUC DE SOIA

Se aleg doar fructele bine coapte, cărora li se scot sâmburii. Fructele cu pulpa tare se trec prin mașina de tocat sau se dau prin răzătoare, după care se așază în straturi alternative cu miere. După 9 ore, se obține sucul potrivit. Pulpa fructului se dă prin sită. La 1 litru nectar, se adaugă 150-200 g zahăr invertit sau miere naturală. Nectarul trebuie consumat imediat ce a fost preparat. (Se poate conserva pentru iarnă prin sterilizare). Fructele

nu se fierb, ci se folosesc în stare naturală. Se prepară nectar din căpșune, măceșe, mere, prune, caise, frăguțe, roșii, piersici, cătină, fructe de dracilă, gutui, zmeură, mure, afine, dude. Cantitatea de zahăr invertit sau miere folosită variază în funcție de dulceața fructelor enumerate mai sus (între 150-450 g). La 250 ml nectar se adaugă 20 ml suc din frunze de soia.

Băuturi exotice afrodiziace

"BĂUTURĂ INCITANTĂ"

Ingrediente: 3 cești de vin alb sec, o felie de lămâie, 3 cești de apă minerală, cuburi de gheață, miere.

Se amestecă toate ingredientele și se pun într-o cupă; se servește rece.

"CACAO MEXICANĂ"

Ingrediente: un pumn de boabe de cacao, un pumn de mălai, un vârf de cuțit de chili (ardei iute), o lingură de scorțișoară, vanilie - după preferință -, o lingură de piper *matico*, 3-4 boabe de piment, miere după gust.

Boabele de cacao uscate la soare se macină și se amestecă cu mălaiul în 100 ml apă caldă. Apoi se adaugă condimentele și se îndulcește cu miere după gust.

"CAFEA DE CARDAMOM"

Ingrediente: o lingură cu vârf de boabe de năut, o lingură cu vârf de cardamom, lapte după gust, miere sau zahăr invertit - după gust.

Boabele de năut coapte și măcinate se amestecă cu cardamom, se adaugă lapte și se îndulcește. Laptele este avantajos, deoarece dizolvă uleiurile eterice din cardamom. Efectul afrodiziac se instalează foarte repede.

CIOCOLATĂ ALBĂ "PASIONALĂ"

Această rețetă este cu adevărat divină pentru iubitorii de ciocolată albă. Folosită ca un sos în care se înmoaie fructele sau degetele, poate constitui și o vopsea delicioasă pentru pictarea acelor părți ale trupului care merită o "atenție specială". Pentru a obține nuante diferite, folosiți câteva picături de coloranți vegetali.

Ingrediente: ciocolată albă de bună calitate, frișcă, 2 linguri de *Grand Marnier* (sau *Amaretto*, sau esență de vanilie).

Amestecati ușor ciocolata cu frișca deasupra unui vas cu aburi, până când se omogenizează, după care se adaugă lichiorul sau esența de vanilie. Se servește rece sau caldă.

"ELIXIR CU CACAO"

Se poate folosi pentru a prepara băuturi răcoritoare cu apă minerală.

Ingrediente: o treime de ceașcă cu pudră de cacao, o ceașcă cu zahăr invertit, o ceașcă cu apă fierbinte, o lingură cu esență de vanilie.

Peste zahărul invertit amestecat cu cacao se toarnă o ceașcă de apă fierbinte și se amestecă bine. Când se răcește, se adaugă esența de vanilie.

"FETIȚA SAVUROASĂ"

Această băutură spumoasă poate constitui un excelent pretext pentru o pauză, în perioadele când ritmul vieții devine prea solicitant și stresant.

Amestecați o ceașcă de lapte rece cu o ceașcă de iaurt și 3 lingurițe de miere. Adăugati putină apă de trandafiri, un praf de sare și o linguriță cu suc de lămâie. O altă variantă: la 2 cești de iaurt se adaugă un castravete curățat de coajă și de semințe, puțină sare și câteva frunze de mentă. Se amestecă bine. Se servește rece.

JAMU

Ingrediente: 4 părți rădăcină de galanga, 3 părți rădăcină de ghimbir, 2 părți rădăcină de lemn-dulce, 1 parte coriandru, 2 părți turmeric, sucul de la o lămâie (pentru o persoană), miere după gust, câte un gălbenuș de ou pentru fiecare persoană.

Plantele se macină fin și se amestecă. Se prepară un macerat dintr-o lingură rasă la un pahar cu apă. Se strecoară, se adaugă gălbenușul și sucul de lămâie, apoi mierea și se amestecă bine. Se bea zilnic înaintea micului dejun.

Vinurile și șampania

În antichitate, vinul era asociat cu Dionysos, zeul grec, și avea reputația de a încălzi inima si spiritul. În Atena, sărbătorile închinate zeului vinului erau strălucitoare. La aceste ceremonii, tinere superbe aveau coafuri cu fructe si duceau carafe pline cu vin. Bărbatii se travesteau în satiri și totul era însoțit de numeroase libațiuni. La sfârsitul ceremoniilor, bărbații de vârsta însurătoarei și femeile cele mai libertine se lăsau pradă orgiilor.

Romanii îl celebrau pe Bacchus, lăsând femeile să se apropie de bărbaţi şi să le facă propuneri îndrăzneţe. Ele se bucurau de libertate şi aplicau fără retineri dictonul: *Sine ceres et libere friget Venus* ("Fără vin şi mâncare, Venus s-ar răci").

Rabelais, în *Gargantua şi Pantagruel,* face aluzie la o poţiune magică alcătuită din vin roşu de Bourgogne şi ghimbir, cuişoare, vanilie şi zahăr. *Aqua mirabilis* a secolului al XVII-lea, un amestec savant de vin, nucşoară şi scorţişoară, era consumată de bărbatii impotenţi, în cantitate de 2 pahare/zi.

În secolul trecut, un dicton popular spunea: "Vinul îi face virili pe cei slabi şi înmoaie pietrele". Universul lui Bacchus evoca senzualitatea actelor erotice. Se făceau numeroase degustări, la care se savurau caracterul, parfumul şi calităţile vinurilor.

Este preferabil să se aleagă vinuri mai degrabă uşoare şi cu buchet, în cadrul cinelor romantice de Sfântul Valentin. Unii bărbaţi apreciază vinul de Languedoc, alb-galben, cu tentă acidă. Vinurile de Bourgogne, denumite *Nuits* sau *Beauné,* trebuie însă consumate cu moderaţie, căci riscă să vă înfrângă elanurile şi să vă deturneze planurile nocturne, datorită gradului ridicat de alcool pe care îl conţin.

Totuşi, regina seratelor amoroase rămâne şampania. Acest vin efervescent, cu reflexe aurii, anunţă momente încărcate de rafinament. Şampania are scrisori de acreditare încă din secolul al XVII-lea, atunci când şi-a început turul Europei.

Astfel, Ludovic al XV-lea şi metresele sale se delectau cu şampanie în timpul supeurilor lor. Câteodată, regele îi cerea uneia din favoritele sale să se întindă pe pat şi să-şi dezvelească sânii. Apoi el îi chema pe artiştii săi particulari. Aceştia puneau o formă pe sânii tinerei femei şi fabricau astfel pahare care erau replica exactă a acestei părţi anatomice. Regele putea astfel să soarbă şampania, bucurându-se de sânii iubitei. Doamnele de Mailly şi de Pompadour împărtăşeau aceeaşi pasiune ca şi el, pentru "vinul cu dop săritor".

Scriitorul american Ernest Hemingway, mare amator de băuturi alcoolice, sacraliza şampania. El o asocia întotdeauna întâlnirii cu o femeie.

* * *

În continuare prezentăm reţete de *vinuri* care pot fi preparate în casă:

CIDRU (SUC DE MERE FERMENTAT)

Este un afrodiziac stimulent. Merele spălate (15 kg) se dau prin maşina de tocat şi se pun într-un borcan, se adaugă 1,5 kg miere, se leagă borcanul la gură cu tifon şi se ţine 3-4 zile într-un loc cald. După ce sucul s-a separat, se stoarce sedimentul şi se filtrează. Sucul se pune într-un vas, se adaugă miere (1 kg la 10 litri de suc) şi se lasă la fermentat 3 săptămâni. După fermentare, sucul se extrage, fără depozitul de pe fundul vasului şi se păstrează închis ermetic, la rece.

CIDRU DE SMOCHINE

Ingrediente: 1 kg smochine tăiate mărunt, o lingură cu boabe de ienupăr pisate, 10 litri apă, o rămurică de busuioc.

Toate ingredientele de mai sus se pun într-un borcan de sticlă, la gura căruia se fixează un dop de fermentaţie. Se lasă 7 zile la fermentat la temperatura camerei, apoi se trage în sticle.

"HYPOCRAS ALB"

Într-o sticlă de vin alb de bună calitate, se amestecă, după ce s-au sfărâmat, următoarele: un baton de scorţişoară, 3 cuişoare, un vârf de cuţit de coriandru, un vârf de cuţit de cardamom, 2 boabe de ambră gri. Se adaugă 150 g zahăr invertit, coaja rasă a unei portocale. Se macerează timp de 2 ore. În acest timp, se amestecă 6-8 migdale dulci, pisate, cu o lingură de lapte. Se pun migdalele zdrobite într-o strecurătoare şi se strecoară de mai multe ori amestecul peste migdale. Se toarnă imediat în sticle.

VIN AFRODIZIAC

1) *Ingrediente:* 2 sticle de vin alb sec, la care se adaugă un sfert de pahar de coniac, un sfert de pahar de lichior de curaçao, un pahar cu suc de portocale şi lămâi, 100 g zahăr invertit (sau miere), un baton de vanilie, o nucă de cola măcinată, 2 batoane de scorţişoară. Se pune apoi la rece.

2) *Ingrediente:* 500 ml vin de Bordeaux, 100 g miere, 4 g pudră de vanilie, 4 g pudră de cuişoare, 3 g ghimbir, 3 g scorţişoară.

Lăsaţi-le la macerat 15 zile, apoi filtraţi.

VIN CHARPEUTIER

Ingrediente: iarbă de Justicia (*Justicia pectorialis*) - o plantă, un litru de vin alb sec, 200 g miere.

Planta se spală și peste ea se toarnă vin. Se lasă o săptămână bine închis. Apoi se îndulcește cu miere. Se bea zilnic un pahar, înainte de culcare.

VIN DE CEAPĂ

Ingrediente: 300 g ceapă tăiată fin, 100 g miere lichidă, 600 g vin alb.

Se lasă la macerat timp de 48 ore, apoi se filtrează. Se iau 2-4 linguri pe zi.

VIN DE GINSENG

Ingrediente: o rădăcină de ginseng (cât mai lungă), 500 ml vin de orez.

Rădăcina de ginseng, proaspătă sau uscată, se amestecă cu vinul de orez. Se lasă la fermentat o lună; se bea câte un păhărel pe zi. Rădăcina rămâne în vin până când acesta este consumat. Apoi se umple din nou cu vin de orez. Se lasă din nou o lună. O rădăcină de ginseng se poate folosi de 13 ori. Abia atunci s-a consumat puterea ei. Deoarece se recomandă să se ia zilnic ginseng, ar trebui să se pună cel puțin două vinuri, pentru a avea rezerve cât timp se reface vinul cu prima rădăcină.

VIN CALD CU SCORȚIȘOARĂ

Într-un vas de vin roșu cald, se pune un vârf de cuțit de scorțișoară și de frunze de salvie. Se consumă rece.

VIN DE PIPER CUBEBA

Ingrediente: 10-20 boabe de piper *cubeba*, 1 litru vin alb.

Se zdrobesc boabele de piper și se toarnă vinul peste ele. Se lasă o săptămână, apoi se filtrează. Vinul preparat se servește la masă, răcit la gheață.

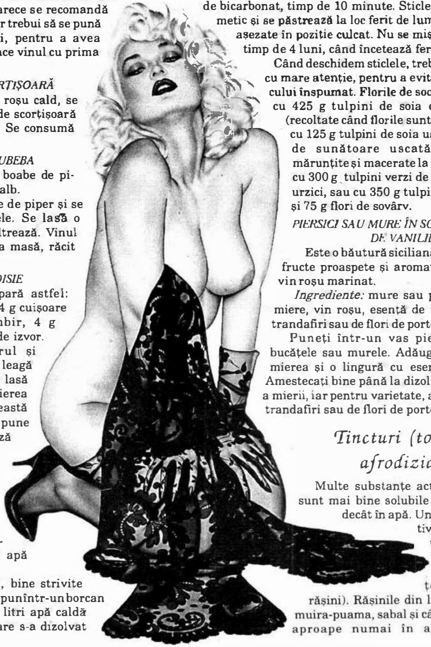
VIN DE MALVOISIE

Amestecul se prepară astfel: 2 kg miere naturală, 4 g cuișoare măçinate, 4 g ghimbir, 4 g nucsoară, 4 litri apă de izvor. Cuișoarele, ghimbirul și nucșoara măcinate se leagă într-o pânză albă. Se lasă impreună cu apa și mierea timp de 2 ore. Când această compoziție este gata, se pune în butoi și se păstrează timp de 8 zile.

VIN (CIDRU) DE CĂTINĂ

Ingrediente: 1 kg fructe de cătină, 2 kg miere, un pahar cu drojdie de vin, o rămurică de busuioc, 5 litri apă de izvor.

Fructele de cătină, bine strivite într-un vas de lemn, se pun într-un borcan de sticlă, se toarnă 5 litri apă caldă (ca apa de vară) în care s-a dizolvat mierea. Se adaugă drojdia de vin și busuiocul, se pune deasupra o foaie de plastic (în care se fixează furtunul sau un dop de fermentație, sau se pune pe deasupra borcanului o bucată de tifon pliată în două). Se înfășoară borcanul în hârtie de culoare închisă și se lasă la macerat 15-22 de zile (depinde de temperatură). Când s-a oprit din fermentație, se decantează în sticle, se închide ermetic și se păstrează la rece. Are un efect puternic afrodiziac.



VIN DE FLORI DE SOC ȘI BOABE DE SOIA

Ingrediente: 2 inflorescențe de soc proaspete, 10 litri apă de argilă, 500 g zahăr invertit, 3 linguri cu suc de cătină, 35 g drojdie proaspătă, 25-30 boabe de soia.

Florile de soc se lasă la macerat întrun litru de apă 10 ore, după care se strecoară lichidul. La el se adaugă zahărul invertit (sau mierea) și drojdia. Apoi se completează cu apă de argilă până la 10 litri și se adaugă sucul de cătină. Sucul rezultat se trage în sticle rezistente la fermentație, fiecare sticlă lăsându-se goală cam 3 cm și se adaugă 7 boabe de soia la fiecare dintre ele. Înainte de a fi puse în sticle, boabele de soia trebuie să fie înmuiate 8 ore și fierte împreună cu un vârf de cuțit de bicarbonat, timp de 10 minute. Sticlele se închid ermetic și se păstrează la loc ferit de lumină și căldură, așezate în poziție culcat. Nu se mișcă din locul lor timp de 4 luni, când încetează fermentația.

Când deschidem sticlele, trebuie să umblăm cu mare atenție, pentru a evita pierderea sucului înspumat. Florile de soc pot fi înlocuite cu 425 g tulpini de soia cu tot cu flori (recoltate când florile sunt înflorite 75 %), cu 125 g tulpini de soia uscate și o mână de sunătoare uscată, cu măceșe mărunțite și macerate la un litru de apă, cu 300 g tulpini verzi de soia și 150 g de urzici, sau cu 350 g tulpini verzi de soia și 75 g flori de sovârv.

PIERSICI SAU MURE ÎN SOS DE VIN ROȘU DE VANILIE

Este o băutură siciliană preparată din fructe proaspete și aromate, înmuiate în vin roșu marinat.

Ingrediente: mure sau piersici coapte, miere, vin roșu, esență de vanilie, apă de trandafiri sau de flori de portocale - opțional.

Puneți într-un vas piersicile tăiate bucățele sau murele. Adăugati vinul roșu, mierea și o lingură cu esență de vanilie. Amestecați bine până la dizolvarea completă a mierii, iar pentru varietate, adăugati apă de trandafiri sau de flori de portocal.

Tincturi (tonice) afrodiziace

Multe substanțe active din plante sunt mai bine solubile în alcool etilic decât în apă. Unele principii active nu pot fi extrase decât in alcool (în special substanțele active din rășini). Rășinile din lemn de guaiac, muira-puama, sabal și cânepă se dizolvă aproape numai în alcool. Dar și substanțele solubile în apă pot avea efect mai bun în soluție alcoolică.

Folosirea vinurilor medicinale era cunoscută încă din antichitate. De la Dioscoride au fost transmise multe rețete de "băuturi ale iubirii". Unele dintre rețete, recunoscute pentru eficiența lor, au fost larg folosite de-a lungul timpului; altele au fost cunoscute doar în societăți secrete, cum ar fi "Les Aphrodites". Chiar și azi însă, se pot concepe multe asemenea rețete.

TINCTURĂ AFRODIZIACĂ

Ingrediente: 90 g scorțișoară, 60 g cardamom, 60 g rădăcină de galanga, 15 g cuișoare, 12 g pippali *(Piper longum)*, 8 g nucșoară, 0,2 g ambră gri, 0,2 g mosc, 1 litru alcool etilic alimentar de 90°.

Se iau 20-30 picături cu miere.

TINCTURĂ TONICĂ

Ingrediente: 1 parte damiana, 1 parte muira-puama, 1 parte nucă de cola, 1 parte frunze de coca, 1 parte semințe de țelină, 5 părți alcool etilic alimentar de 70°.

Toate ingredientele se mărunțesc și se toarnă alcoolul deasupra lor. Se lasă două săptămâni într-un vas bine închis, se agită ocazional, apoi se filtrează. Tinctura se ia cu apă, ceai sau vin.

TINCTURĂ DE VANILIE

Ingrediente: 80 g păstăi de vanilie, 1 litru de alcool etilic alimentar de 70°.

Păstăile de vanilie se mărunțesc și se toarnă alcool deasupra lor Se lasă 9 zile, apoi se filtrează și se îndulcește cu zahăr invertit. Această tinctură se ia zilnic cu ceai sau cacao (câte 10 picături de 3 ori pe zi).

TONIC PENTRU MĂRIREA LIBIDOULUI LA FEMEI

Ingrediente: 90 g fructe de lemnul-lui-Avram, 90 g mușețel, 30 g rădăcină de *dong quai*, 30 g ginseng, 15 g rădăcină de ghimbir, vodcă sau coniac.

Plantele se pun în vodcă într-un recipient etanș, la loc rece și întunecos, timp de 2 săptămâni. Strecurați mixtura și puneți-o in sticle etanșe. Consumați câte o jumătate de linguriță de tonic, diluat în puțină apă, de 3 ori pe zi, timp de 3 luni.

TONIC PENTRU MĂRIREA LIBIDOULUI LA BĂRBAȚI

Ingrediente: 90 g sarsaparilla (*Smilax*), 90 g fructe de saw palmetto (*Serenoa repens*), 30 g scorțișoară, 30 g rădăcină de lemn-dulce, 30 g valeriană, 30 g ginseng, vodcă sau coniac, miere sau malț de orz după dorință.

Prepararea se face ca în rețeta de mai sus. Se consumă câte o lingură zilnic.

Băuturi alcoolice afrodiziace

Luat în cantități relativ mici, alcoolul alimentar (alcool etilic de concentrație slabă) poate acționa ca stimulent și poate ajuta la depășirea unor inhibiții (care mai există chiar și în cazul cuplurilor stabile), făcând ca relația sexuală să devină relaxată și plenară. O uvertură bună la actul amoros este o cină relaxantă cu vin; revenim la dictonul unui poet roman: "Venus este singură fără *Ceres* și *Bacchus* (hrană și vin)". Pe de altă parte, alcoolul în cantități mari este sedativ și de aceea este un puternic anafrodiziac și ucigător al pasiunii. Alegeți întotdeauna calitatea în locul cantității.

Efectul substanțelor afrodiziace apare, în cele mai multe cazuri, gradat, astfel încât nu se poate vorbi despre o aplicare reală a lor decât după unele experimentări. Fiecare om trebuie să fie atent la propriile percepții și senzații pentru a afla care din rețetele afrodiziace sunt cele mai bune pentru el.

ARMAGNAC

Henrical IV-lea al Franței, renumit pentru numeroasele sale amante, preceda întotdeauna întâlnirea amoroasă cu un păhărel de *armagnac* Mai puțin cunoscut decât coniacul obișnuit, acest excelent coniac din Gasconia are o bogăție și o savoare unică.

ANGUSTURA

Este un elixir american pe bază de plante aromatice puternice, care servește la prepararea a numeroase cocteiluri, dar care poate, de asemenea, aroma sosuri și ciorbe. Angustura, tinctură tonică, intră în compoziția anumitor produse farmaceutice. Băutura se prepară din scoarța unui arbore din Venezuela, denumit *angosturină (Galipea febrifuga)*.

BENEDICTINĂ

Deși este preparat de către călugări, acest lichior excelent - a cărui rețetă este păstrată secretă - are o îndelungată reputatie de afrodiziac.

CALVADOS

Este un coniac aromat, preparat din mere de Normandia. Un bun calvados este "băutura zeilor"; un calvados banal este adesea preferabil unui coniac ieftin de struguri. Mitologia și simbolismul țesut în jurul mărului contribuie probabil la presupusele calități afrodiziace ale băuturii calvados, deși utilizarea băuturilor alcoolice este o experiență senzuală prin ea însăși. Rachiul de mere este o băutură alcoolică preparată tot din mere, dar calitatea sa variază, în functie de modul de preparare (în special in cazul celui preparat în gospodării), de la foarte bun la toxic.

CURAÇAO

Este un lichior preparat din coajă de portocală. Acest lichior se poate asocia cu nucșoară, pentru prepararea cocteilurilor afrodiziace cu conținut de alcool.

LICHIOR DE GALGANT

Ingrediente: o lingură cu vârf de rădăcină de *galgant* (galanga mică), o lingură cu vârf de rădăcină de ghimbir, câteva rădăcini de curcumă (turmeric), o nucșoară, 2 bețe de scorțișoară, 3-4 cuișoare, 10 boabe de piper *cubeba*, 700 ml *brandy*, miere după gust.

Peste ingredientele ușor tocate se toarnă *brandy*-ul și se lasă trei zile într-un loc întunecos, cald. Se filtrează și se îndulcește cu miere. Această băutură poate fi destul de tare. Se bea un păhărel pe zi. Pot fi folosite și boabe de piper.

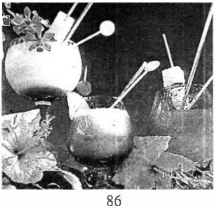
"LICHIORUL IUBIRII IDEALE"

Lăsați la macerat timp de 15 zile, într-un litru de alcool etilic: 10 g scorțișoară, 20 g coajă de lămâie, 15 g cimbrișor, 5 g nucșoară, 5 g vanilie. Amestecați în fiecare zi. Pregătiți apoi un sirop din zahăr invertit (preparat dintr-un kilogram de zahăr). Amestecați totul. Beți un păhărel de lichior în fiecare zi, timp de 10 zile, de preferat înaintea mesei de prânz. Efectele acestei rețete sunt durabile și cura e suficient să se reia o dată la 6 luni.

PUNCH AFRODIZIAC DIN ANTILE

Lăsați la macerat timp de 5 ore într-un sfert de litru de rom alb următoarele: 6 rădăcini de lămâiță de 10 cm lungime, fin mărunțite, 2 lămâi verzi tocate mărunt, o lingură de pulbere de scorțișoară, o lingură de anason răzuit.

După 5 zile, filtrați și adăugați 750 g miere. Amestecați bine și lăsati să se "odihnească" câteva zile. Se consumă câte un păhărel dimineața, la prânz și seara.



PUNCH DIN "FRUCTELE PASIUNII"

Ingrediente: o jumătate de litru de rom alb, 400 ml vin alb sec, sucul de la 5 portocale, sucul de la 3 lămâi, o ceașcă cu căpșune, o jumătate de ceașcă cu zahăr invertit sau miere, 2 păstăi de vanilie pisată, 30 g tinctură de damiana, 60 g muira-puama, 2 nucșoare date prin răzătoare.

Se combină ingredientele și se adaugă gheață. Cantitatea este suficientă pentru 10 persoane.

RACHIU DE DAMIANA

Ingrediente: 5 g iarbă de damiana, 4 bețe de scorțișoară, 5 boabe de piment, o păstaie de vanilie, 700 ml rom de Jamaica, miere după gust, lăptișor de matcă.

Iarba de damiana uscată, bețele de scorțișoară, boabele de piment și păstaia de vanilie tăiată se amestecă cu rom. Se lasă 1-2 săptămâni, într-un vas bine închis. Se agită din când în când și se îndulcește cu miere. La sfârșit se adaugă lăptișorul de matcă. Se bea zilnic un păhărel.

RACHIU DE GINSENG

Ingrediente: o rădăcină de ginseng, miere după gust, 500 ml alcool etilic alimentar (rachiu de orez sau bambus).

Rădăcina se pune în alcool etilic alimentar. Totul se lasă la macerat o lună; se bea zilnic un păhărel. Rădăcina poate fi folosită de mai multe ori.

RACHIU DE SABAL

Ingrediente: 4 linguri cu vârf de fructe de *sabal* (saw palmetto), 2 păstăi de vanilie, coaja rasă de la o lămâie, o linguriță cu flori de portocal, 700 ml gin, zahăr invertit.

Se acoperă cu gin fructele de sabal măcinate, păstăile de vanilie tăiate, coaja rasă de la o lămâie și florile de portocal şi se agită puternic. Apoi se filtrează şi se îndulceşte cu zahăr invertit sau miere. Se bea un păhărel zilnic.

ROM SPECIAL

Ingrediente: 10-12 bucăti fructe de sabal, 5 g iarbă de damiana, 2-4 beţe de scorţişoară, 2-3 păstăi de vanilie, o lingură de floare de *macis* (nucşoară), o lingură de flori de iasomie, câteva rădăcini de *galgant* (galanga mică), 700 ml rom alb.

Toate ingredientele se acoperă cu rom alb şi se lasă o săptămână într-un loc cald, însorit. Apoi se ia zilnic un pahar. Ingredientele rămân în rom.

TEQUILA SPECIAL

Ingrediente: 5 g flori de cânepă, o rădăcină proaspătă de cânepă, o păstaie de chili, un praf de sare, 700 ml *tequila*. Ingredientele se acoperă cu *tequila* şi se lasă o săptămână. Apoi se bea în functie de necesităţi şi gust (este foarte iute!), pe cât posibil răcit la gheaţă şi cu suc de lămâie proaspăt. Ingredientele rămân în *tequila*.

VODCĂ DE ARDEI IUTE

În vodcă se adaugă ardei iute, seminţe de mărar, pătrunjel şi rămurele de cimbru; se lasă la macerat 10 zile.

VODCĂ "FOCOASĂ"

Ingrediente: un chili roşu, proaspăt, 1 litru de vodcă.

Păstaia se lasă în vodcă două săptămâni, şi apoi se scoate. Un păhărel zilnic din această băutură "tare" înteţeşte focul iubirii.

Cocteiluri afrodiziace

Compozitia cocteilurilor putând varia la nesfârşit, ne vom opri doar asupra celor în care intră ingrediente ce sunt cunoscute ca afrodiziace. Vom găsi, de asemenea, băuturi mai puţin cunoscute, cu efecte afrodiziace, pe care, datorită amestecului de ingrediente, le putem denumi cocteiluri. Toate vor fi servite cu paiul.

1. *Şampanie portocalie:* 2 părţi şampanie, 1 parte portocale zdrobite.

2. Şampanie cocteil: şampanie simplă, sirop de zahăr invertit, lămâie zdrobită, angustura, curaçao, gheaţă.

3. Şampanie "pick-me-up": un pahar cu gheaţă pisată, sucul de la o jumătate de portocală, un pahar de curaçao, un pahar de coniac. Se umple cu şampanie, amestecând cu o linguriţă. Se garniseşte cu felii de portocale şi lămâi.

4. Knock-out: un pahar cu gheaţă pisată, o lingură cu miere, un gălbenuş de ou bine bătut, un pahar de whisky, un pahar de vin de Porto. Se pun într-un vas şi se agită puternic. Se adaugă şampanie simplă, se amestecă cu linguriţa.

5. Cocteil canadian: un pahar cu gheaţă mărunţită, două treimi de pahar de curaçao, o linguriţă de sirop de zahăr invertit, trei sferturi de pahar de *Canadian Club Whisky*. Se amestecă şi se toarnă într-un pahar; se adaugă coajă rasă de lămâie.

6. *Cocteil de mentă:* Se pune în mixer un sfert de pahar de gheaţă pisată, un pahar de lichior de mentă verde, un pahar de *brandy* vechi, două treimi de pahar cu lichior de angustura, două treimi de pahar de curaçao, un ardei iute. Se închide mixerul, se agită puternic. Se toarnă într-un pahar, se adaugă coajă de lămâie.

7. *Cocteil de muira-puama:*

Ingrediente: 4-6 linguri de pulbere de muira-puama, lichior *Sternams*, câteva rădăcini de *galgant* (galanga mică), câteva bucăţi de scorţişoară, 700 ml vodcă sau rom.

Se toarnă peste ingrediente vodca. Se lasă la macerat, ermetic închis, timp de 4-5 zile. La sfârşit se filtrează. Se poate consuma îndulcit.

8. *Cocteil parizian:* Într-un pahar de cocteil se toarnă o jumătate de pahar de lichior de cireşe amare, un gălbenuş de ou nebătut, un sfert de pahar de lichior-cremă de vanilie. Se umple cu şampanie fină; nu se amestecă.

9. *"Mângâierea sânilor":* Se umple la jumătate un vas metalic, se adaugă un pahar de lichior de mentă, un gălbenuş de ou proaspăt, o jumătate de pahar de coniac, o jumătate de pahar de curaçao, un pahar de lichior de Madeira. Se agită puternic, apoi se toarnă într-un pahar; se adaugă nucşoară.

10. Cocteil stimulent: 15 g pulbere de ghimbir, 15 g frunze proaspete de mentă şi 2 g scorţişoară măcinată se macerează în 200 g vin alb fiert; se filtrează şi se adaugă 500 g extract apos de ardei iute (*Capsicum anuum*), 50 g sirop de coji de portocale. Se beau două pahare în 24 de ore.

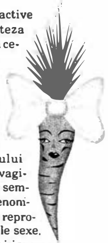
11. Cocteil "incendiar": la o sticlă de suc de roşii se adaugă o linguriţă de sare mărunţită, ţelină rasă, un sfert de lingură din "4 condimente" (vezi partea introductivă), o jumătate de lingură de piper gri măcinat, nucşoară răzuită. Se amestecă.

INFLUENȚA VITAMINELOR ASUPRA FUNCȚIEI SEXUALE

Vitamina A și vitamina E susțin funcția genitală

VITAMINA A

Vitamina A stimulează biosinteza hormonilor sexuali, în special a progesteronului.



Retinolul și acidul retinoic (forme active ale vitaminei A) împiedică biosinteza keratinei și procesul de keratinizare a celulelor, iar fosfatul de retinol este necesar pentru stimularea biosintezei glicoproteinelor și mucopolizaharidelor, componente importante ale mucusului secretat de celulele epiteliale.

În carența de vitamina A se produc, la femei, tulburări ale ciclului menstrual și keratinizarea celulelor vaginale, iar la bărbați, atrofierea tubilor seminiferi cu scăderea spermatogenezei, fenomene ce duc la scăderea capacității de reproducere și apariția sterilității la ambele sexe.

Tabel cu sursele naturale cele mai importante care conțin vitamina A (pentru 100 g de produs):

Lactate		
smântână (min. 30% grăsime)	338,83	μg
brânză proaspătă (min. 60%, max. 85% grăsime)	325,00	μg
brânză topită (45% grăsime)	30000	μg
Ouă		
ouă de rață (întregi)	1,20	mg
gălbenuș de ou (crud)	881,00	μg
Grăsimi și uleiuri		
ulei de palmier (rafinat)	30,73	mg
unt	65300	μg
Cereale		
porumb (boabe integrale)	1,29	mg
Legume		
morcovi (uscați)	93,30	mg
morcovi	11,10	mg
cartof dulce	8,56	mg
păpădie (frunze)	7,90	mg
pătrunjel (frunze)	5,41	mg
Fructe		
caise uscate	34,89	mg
măceșe	4,80	mg
cătină albă	1,50	mg
mango	1,25	mg
mandarine	814,17	μg

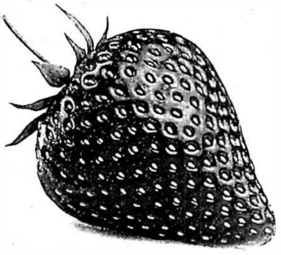
Vitaminele B_1, B_3, B_5 influențează sinteza hormonilor sexuali

Vitaminele B_1, B_3, B_9 acționând în sinergie, stimulează sinteza de acetilcoenzimă A. Aceasta este implicată în sinteza colesterolului din care se sintetizează hormonii steroidieni (implicați în funcția sexuală și stările de stres).

Tabel cu sursele naturale cele mai importante care conțin vitamina B_1 (pentru 100 g de produs):

Ouă		
gălbenuș de ou (crud)	29000	μg
ouă de rață (întregi)	160,00	μg
ouă de găină (întregi)	100,00	μg
Cereale		
germeni de grâu	2,01	mg
germeni de secară	1,00	mg
amarant (semințe) (Amaranthus sp.)	800,00	μg
tărâțe de grâu	65000	μg
tărâțe de ovăz	600,00	μg
fulgi de ovăz	590,00	μg
făină de hrișcă (integrală)	580,00	μg
grâu (boabe integrale)	459,00	μg
Legume și semințe		
semințe de floarea soarelui	1,90	mg
soia (semințe uscate)	975,00	μg
mac (semințe uscate)	86000	μg
fulgi de soia	77000	μg
mazăre galbenă uscată (boabe)	76500	μg
Fructe		
arahide	900,00	μg
nuci de pecan	86000	μg
fistic	69000	μg
nuci de caju	63000	μg
Sucuri de fructe		
suc de portocale (proaspăt, natural)	9500	μg
suc de mandarine (proaspăt, natural)	70,00	μg
Drojdii		
drojdie de bere (uscată)	12,00	mg
drojdie alimentară (presată)	1,43	mg

Vitaminele B_1, B_2, B_3, B_6, B_8, B_{12}, C influențează funcția sexuală și în mod indirect, prin rolul de enzime pe care îl joacă în reacțiile metabolice producătoare de energie, având astfel un efect tonic general asupra organismului.



Tabel cu sursele naturale cele mai importante care conțin vitamina B_2 (pentru 100 g de produs):

Lactate		
brânză topită (45% grăsime)	380.00	µg
brânză din lapte prins (sub 10% grăsime)	360.00	µg
brânză albă (slabă)	300.00	µg
brânză proaspătă (50% grăsime)	285.00	µg
Ouă		
ouă de rață (întregi)	530.00	µg
gălbenuș de ou (proaspăt)	400.00	µg
Cereale		
germeni de secară	840.00	µg
germeni de grâu	720.00	µg
tărâțe de grâu	510.00	µg
Legume și semințe		
soia (semințe uscate)	493.00	µg
morcovi (uscați)	320.00	µg
pătrunjel (frunze)	300.00	µg
fulgi de soia	280.00	µg
Ciuperci		
ciuperci de cultură (champignon)	440.00	µg
pitarcă	44000	µg
Fructe		
migdale	62000	µg
nuci de caju	260.00	µg
castane	210.00	µg
Sucuri de fructe		
suc de fructe de soc (natural)	6000	µg
suc de mandarine (proaspăt, natural)	30.00	µg
suc de portocale (proaspăt, natural)	3000	µg
Drojdii		
drojdie de bere (uscată)	3.77	mg

Vitamina B_3: histamina produsă de vitamina B_3 stimulează secreția glandelor de la nivelul gurii și al organelor sexuale, favorizând lubrifierea. Histamina eliberată favorizează de asemenea faza de orgasm.

Tabel cu sursele naturale cele mai importante care conțin vitamina B_3 (pentru 100 g de produs):

Cereale		
tărâțe de grâu	17.70	mg
orez	5.20	mg
grâu (boabe integrale)	5.10	mg
orz (boabe integrale)	4.80	mg
germeni de grâu	4.52	mg
pâine integrală de grâu	3.30	mg
sorg	3.30	mg
tărâțe de orz	3.10	mg
orz decorticat	3.10	mg
făină de hrișcă (integrală)	2.90	mg
hrișcă (semințe decorticate)	2.90	mg
Legume și semințe		
morcovi (uscați)	3.40	mg
mazăre galbenă uscată (boabe)	2.78	mg
fasole albă (semințe uscate)	1.97	mg
anghinare	900.00	µg
varză de Bruxelles	670.00	µg
usturoi	60000	µg
Ciuperci		
ciuperci de cultură (champignon)	5.20	mg
Fructe		
arahide	15.31	mg
arahide prăjite	14.30	mg
migdale (dulci)	4.18	mg
piersici uscate	3.30	mg
caise uscate	3.20	mg
nuci de caju	2.00	mg
Sucuri de fructe		
suc de fructe de soc (natural)	430.00	µg
suc de mere	300.00	µg
Drojdii		
drojdie de bere (uscată)	44.80	mg
drojdie alimentară (presată)	17.40	mg

Vitamina B_5 este și un bun fortifiant - mărește energia vitală. O sursă apreciabilă de vitamina B_5 este lăptișorul de matcă, produs care este considerat un veritabil elixir al tinereții.

Vitamina B_5 și *colina* (vitamina B_7) sunt vitaminele implicate in sinteza *acetilcolinei*, substantă care are rol de neuromediator și care controlează contractiile uretrale si vaginale ce apar în timpul orgasmului. La creșterea aportului de vitamină B_5 și colină se constată o îmbunătățire a functiei sexuale. Pe de altă parte, acetilcolina fiind cea care conduce mesajul sexual de la creier, prin măduva spinării, la nervii care controlează arterele peniene si corpii cavernoși, erectia este favorizată de acest neuromediator (prin activitatea monoxidului de azot - NO - în arterele peniene) și deci aportul de vitamina B_5 și colină favorizează erectia.

Prin activitatea sa direct la nivel cerebral, la nivelul centrilor plăcerii din creier, acetilcolina determină gradul de plăcere erotică și favorizează trăirea plenară a orgasmului.

Vitamina B_5 este implicată și în producerea de energie (în ciclul Krebs), favorizând și din acest punct de vedere activitatea erotică.

Tabel cu sursele naturale cele mai importante care contin vitamina B_5 (pentru 100 g de produs):

Lactate		
brânză albă (slabă)	740,00	µg
Ouă		
gălbenuș de ou (proaspăt)	3,72	mg
ouă de găină (întregi)	1,60	mg
Cereale		
tărâte de grâu	2,50	mg
orez	1,70	mg
secară (boabe integrale)	1,50	mg
tărâte de hrișcă	1,45	mg
făină de hrișcă (integrală)	1,45	mg
Legume și seminte		
fasole mung (seminte uscate)	3,50	mg
mazăre galbenă uscată (boabe)	1,99	mg
soia (seminte uscate)	1,86	mg
fulgi de soia	1,80	mg
fasole cu boabe verzi (uscată)	1,71	mg
linte (seminte uscate)	1,57	mg
Ciuperci		
mânătarcă	2,70	mg
ciuperci de cultură (champignon)	2,10	mg
Fructe		
arahide	2,70	mg
pepene verde	1,60	mg
Drojdii		
drojdie de bere (uscată)	7,21	mg
drojdie alimentară (presată)	3,46	mg

Tabel cu sursele naturale cele mai importante care conțin vitamina B_6 (pentru 100 g de produs):

Lactate		
brânză albă (slabă)	10000	µg
brânză albă (40% grăsime)	80,00	µg
brânză proaspătă (50% grăsime)	74,00	µg
Ouă		
gălbenuș de ou (proaspăt)	30000	µg
Cereale		
ovăz (boabe integrale)	960,00	µg
tărâte de grâu	729,00	µg
orz (boabe integrale)	560,00	µg
mei (seminte decorticate)	519,00	µg
Legume și semințe		
soia (seminte uscate)	1,00	mg
linte (seminte uscate)	575,00	µg
năut (seminte uscate)	55000	µg
Ciuperci		
ciuperci de cultură (champignon)	6500	µg
Fructe		
nuci	87000	µg
avocado	53000	µg
arahide	44000	µg
arahide prăjite	40000	µg
banane	363,00	µg
castane	350,00	µg
Drojdii		
drojdie de bere (uscată)	4,41	mg

VITAMINA B_7 (COLINA, INOZITOL)

S-a constatat că aportul suplimentar de colină, inozitol si lecitină la bolnavii de inimă duce la îmbunătățirea sănătății, pe lângă reducerea colesterolului sangvin, determinând creșterea tonusului general și a libidoului.

Tabel cu sursele naturale cele mai importante care conțin vitamina B_7 - colina:

alune de pământ
conopidă
drojdie de bere
gălbenuș de ou
germeni de grâu
lămâie
lecitină
legume cu frunze verzi
ouă (întregi)
soia
varză

Tabel cu sursele naturale cele mai importante care conțin vitamina B_7 - inozitol:

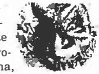
alune
cereale germinate
drojdie de bere
fasole
grepfrut
grâu
iaurt
lapte
melasă de trestie de zahăr
pepene galben
porumb
soia
spanac
stafide
varză

Tabel cu sursele naturale cele mai importante care conțin vitamina B_8 (pentru 100 g de produs):

Lactate		
lapte de bivoliță	11,00	µg
lapte de oaie	9,00	µg
Ouă		
gălbenuș de ou (proaspăt)	53,00	µg
Cereale		
tărâțe de grâu	44,00	µg
fulgi de ovăz	20,00	µg
germeni de grâu	17,00	µg
Legume și semințe		
soia (semințe uscate)	60,00	µg
ceapă (uscată)	28,00	µg
mazăre galbenă uscată (boabe)	19,00	µg
Ciuperci		
ciuperci de cultură (champignon)	16,00	µg
Fructe		
arahide	34,00	µg
avocado	10,00	µg
banane	5,50	µg
mere	4,50	µg
căpșune	4,00	µg
Drojdii		
drojdie de bere (uscată)	115,00	µg
drojdie alimentară (presată)	33,00	µg

Vitamina B_9 (acidul folic) conferă femeilor fertilitate și bărbaților virilitate

Vitamina B_9 poate împiedica apariția sterilității sau poate diminua o anumită formă de sterilitate masculină numită "sindromul celulelor rotunde idiopatice", care constă într-o afectare a spermatozoizilor. În urma suplimentării prin aport natural a vitaminei B_9, se constată o creștere a numărului de spermatozoizi, care sunt totodată mai viabili, și o reducere a numărului de "celule rotunde".



Scăderea libidoului (alături de fenomene de depresie și alte tulburări de comportament) poate fi datorată și unei carențe de vitamină B_9, care determină afectarea producerii de neurotransmițători (serotonina, dopamina, noradrenalina). Depresia, apatia și scăderea libidoului se datorează tulburărilor de sinteză a dopaminei.

Tabel cu sursele naturale cele mai importante care conțin vitamina B_9 (pentru 100 g de produs):

Lactate		
brânză albă (40% grăsime)	28,00	µg
brânză albă (slabă)	16,00	µg
Ouă		
gălbenuș de ou (proaspăt)	160,00	µg
Cereale		
germeni de grâu	520,00	µg
tărâțe de grâu	195,00	µg
secară (boabe integrale)	143,00	µg
Legume și semințe		
fasole cu boabe verzi (uscată)	490,00	µg
fasole neagră (semințe uscate)	340,00	µg
năut (semințe uscate)	340,00	µg
soia (semințe uscate)	240,00	µg
fulgi de soia	190,00	µg
fasole albă (semințe uscate)	187,00	µg
pătrunjel (frunze)	149,00	µg
Fructe		
arahide	169,00	µg
nuci	77,00	µg
alune de pădure	71,00	µg
fistic	58,00	µg
Sucuri de fructe		
suc de portocale (proaspăt, natural)	41,00	µg
Drojdii		
drojdie de bere (uscată)	3,17	mg

Tabel cu sursele naturale cele mai importante care conțin vitamina B_{12} (pentru 100 g de produs): (na=nanograme):

Lactate		
brânză de vaci (presată)	2,00	µg
brânză albă (slabă)	880,00	na
brânză albă (40% grăsime)	720,00	na
brânză proaspătă (50% grăsime)	660,00	na
brânză proaspătă (min. 60%, max. 85% grăsime)	530,00	na
lapte de oaie	510,00	na
lapte de vacă (min. 1,5%, max. 1,8% grăsime)	420,00	na
lapte de vacă (integral, crud)	420,00	na
Ouă		
gălbenuș de ou (proaspăt)	2,00	µg
Grăsimi și uleiuri		
unt	urme	

VITAMINA B_{15}

Vitamina B_{15} îndeplinește rolul de donor de grupări metilice în procesul de sinteză a hormonilor steroidieni (hormoni sexuali și hormoni de stres).

Tabel cu sursele naturale cele mai importante care conțin vitamina B_{15}:

cuticule de orez
drojdie de bere
grâu
orez integral
sâmburi de caise
semințe de dovleac și de [illegible]

VITAMINA C

Vitamina C controlează menținerea la valori normale a raportului NAD/NADH, care determină activitatea dehidrogenazelor implicate în biosinteza hormonilor steroidieni (hormoni sexuali și hormoni de stres). De asemenea, ea ameliorează calitatea spermei și fecunditatea masculină și protejează ADN-ul din spermă de deteriorările provocate de radicalii liberi.

Tabel cu sursele naturale cele mai importante care conțin vitamina C (pentru 100 g de produs):

Lactate		
lapte de iapă	15,00	mg
lapte matern	4,40	mg
lapte de oaie	4,25	mg
lapte de bivoliță	2,50	mg
lapte de măgăriță	2,00	mg
lapte de capră	2,00	mg
Legume		
pătrunjel (frunze)	166,00	mg
ardei iute	138,00	mg
broccoli	115,00	mg
hrean	114,00	mg
varză de Bruxelles	112,00	mg
fenicul (frunze)	93,00	mg
Ciuperci		
burete inelat	8,00	mg
pitarcă	7,00	mg
Fructe		
măcese	1,25	g
cătină albă	450,00	mg
fruct de caju (Anacardium occidentale)	252,00	mg
coacăze negre	177,00	mg
papaya	80,29	mg
coarne (fructe)	78,00	mg
kiwi	71,00	mg
căpșune	64,00	mg
zizif (jujube)	58,00	mg
lămâi	50,68	mg
portocale	49,35	mg
grepfrut	43,74	mg
coacăze roșii	35,00	mg
agrișe	35,00	mg
mandarine	30,00	mg
Sucuri de fructe		
suc de cătină albă	266,00	mg
suc de lămâie (proaspăt, natural)	53,00	mg
suc de portocale (proaspăt)	50,95	mg
suc de grepfrut (proaspăt, natural)	43,00	mg
suc de mandarine (proaspăt, natural)	32.00	mg

VITAMINA E

Vitamina E mărește fecunditatea și asigură menținerea nivelului testosteronului în limite fiziologice, chiar și în cazul efortului fizic (se știe că efortul fizic reduce nivelul testosteronului); are de asemenea un efect tonic asupra funcției sexuale, prin creșterea capacității țesuturilor de a economisi energia vitală.

Tabel cu sursele naturale cele mai importante care conțin vitamina E (pentru 100 g de produs):

Ouă		
gălbenuș de ou (proaspăt)	6,47	mg
Grăsimi și uleiuri		
ulei din germeni de grâu	244,34	mg
ulei de soia (rafinat)	107,76	mg
ulei de germeni de porumb	106,30	mg
ulei de floarea soarelui	66,28	mg
Cereale		
germeni de grâu	31,06	mg
tărâțe de grâu	9,53	mg
porumb (boabe integrale)	6,61	mg
hrișcă (semințe decorticate)	6,50	mg
făină de alac (completă)	4,13	mg
grâu (boabe integrale)	4,05	mg
secară (boabe integrale)	4,01	mg
mei (semințe decorticate)	3,97	mg
Legume și semințe		
fulgi de soia	15,34	mg
soia (semințe uscate)	15,34	mg
pătrunjel (frunze)	4,81	mg
ardei iute	2,60	mg
păpădie (frunze)	2,50	mg
varză creață	2,50	mg
Fructe		
nuci	43,50	mg
alune	28,00	mg
migdale (dulci)	27,21	mg
nuci de pecan	19,80	mg
arahide	18,73	mg
arahide prăjite	16,00	mg

AMINOACIZI ȘI ALTE SUBSTANȚE NATURALE CU ROL ÎN STIMULAREA FUNCȚIEI SEXUALE

L-ARGININA

Aminoacidul esențial *arginina* este principala sursă de *NO (monoxid de azot)*, despre care, la ora actuală, considerat, la ora actuală, principala moleculă responsabilă de menținerea erecției și a dorinței sexuale.

Arginina este un aminoacid *esențial* (organismul nu poate sintetiza arginina din alte substanțe, așa cum se petrece în cazul aminoacizilor neesențiali) și din acest motiv este necesar să se consume în cantități suficiente alimente care conțin arginină (în special ouă și produse lactate).

Arginina este necesară atât pentru sinteza proteinelor, cât și pentru alte procese fiziologice foarte importante din organism.

În anul 1985, Durk Pearson și Sandy Shaw arătau, pe baza unor cercetări anterioare, că o dietă bogată în L-arginină ajută la eliberarea hormonului de creștere (GH) din glanda pituitară. Acest aspect este important să fie reținut de către cei care urmăresc să-și mărească în lungime și în grosime penisul, utilizând anumite metode adecvate. Pe de altă parte, în anul 1990, Rudman arăta că dacă nivelul de factor de creștere (GH) era crescut, aceasta avea efecte foarte importante, în special la populația mai în vârstă, determinând creșterea masei musculare și a oaselor, scăzând cantitatea de grăsime și îmbunătățind tonusul la nivelul pielii.

Aceste constatări i-au determinat pe atleți și pe cei care practică *body building* să consume cât mai multă arginină. Dar ceea ce ne interesează pe noi în această lucrare despre afrodiziace este faptul că L-arginina, ca factor de producere a monoxidului de azot (NO), are un rol semnificativ în fiziologia erecției.

Monoxidul de azot este cunoscut de către cei mai mulți oameni ca un produs toxic, poluant, provenind din gazele de eșapament ale autovehiculelor sau din industria chimică.

Într-adevăr, în cantități mari, acest gaz este toxic, dar în cantități fiziologice, NO relaxează musculatura netedă a vaselor sanguine, ceea ce are o importanță considerabilă pentru organism, inclusiv în ceea ce privește menținerea erecției și a libidoului.

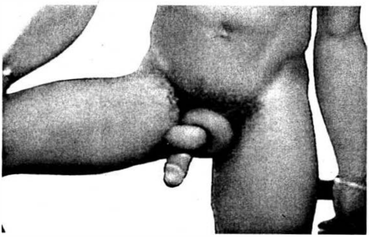
Facilitând aportul de sânge la nivelul corpilor cavernoși ai penisului, NO, provenind din L-arginină, oferă bărbaților erecții mai puternice, mai mari și de durată mai lungă și amplifică libidoul, atât la bărbați, cât și la femei. Cum se produc aceste efecte?

Moleculele de NO sunt produse la cerere (prin mecanisme reglatorii de tip "bio-feedback") în celulele endoteliale, care tapetează pereții interiori ai arterelor. Enzima numită *NO sintetază* (enzimă care se găsește din abundență în aceste celule, îndeosebi în țesutul erectil), scoate un atom de azot (N) dintr-o moleculă de L-arginină aflată în trecere la acel nivel și îl combină cu un atom de oxigen (O).

Durata medie de viață a unei molecule de NO este foarte scurtă (aproximativ 5 secunde) și de aceea natura a prevăzut ca locul ei de acțiune să fie foarte aproape de cel de producere. Astfel, NO, format în celulele endoteliale, trece în celulele musculaturii netede ale peretelui arteriolei din imediata vecinătate.

Ajunsă aici, molecula de NO determină relaxarea musculară și scăderea presiunii sanguine. Astăzi, este general cunoscut și acceptat în lumea medicală că molecula de NO este un factor principal în controlul presiunii sanguine (dacă celulele endoteliale ale pereților arteriolari sunt distruse, în cazul diferitelor afecțiuni cardiovasculare, consum de alcool etc., scade nivelul de NO).

Acest efect de relaxare a celulelor musculaturii netede face ca NO să fie un agent principal în producerea



erecției, deoarece mai mult sânge va aflua și va rămâne în membrul viril. Dacă se administrează substanțe care blochează activitatea NO sintetazei, erecția dispare aproape complet. Uimitor însă este faptul că nu același lucru se petrece în cazul blocării activității *acetilcolinei*, mediatorul sistemului nervos parasimpatic, despre care se consideră că este agentul esențial al fiziologiei erectiei.

Dr. Arthur Burnett, specialist urolog la The John Hopkins University, cercetând rolul NO în producerea erectiei, afirma: "Este ca și cum ai apăsa un întrerupător electric. Pentru a ilumina o cameră ai nevoie de fire, becuri și lămpi, dar NO este comutatorul care induce începutul procesului. Se pare că pentru a "lumina" activitatea sexuală, ai nevoie să apeși întrerupătorul NO mai întâi". (*Associated Press*, 1992).

Deși studiile atestă faptul că L-arginina are actiuni afrodiziace atât în cazul bărbatilor (cărora le favorizează erecția, spermatogeneza și libidoul), cât și în cel al femeilor, mecanismul intim de acțiune al L-argininei în cazul femeii nu este deocamdată cunoscut.

Tabel cu sursele naturale cele mai importante care conțin arginină (pentru 100 g de produs):

făină de seminte de floarea soarelui	3,81	g
mazăre galbenă (boabe uscate)	3,71	g
arahide	3,46	g
făină de soia	3,14	g
germeni de secară	3,04	g
mac (seminte uscate)	2,83	g
migdale	2,75	g
soia (boabe uscate)	2,36	g
germeni de grău	2,31	g
linte (boabe uscate)	2,24	g
susan (seminte uscate)	2,20	g
floarea soarelui (seminte uscate)	2,20	g
drojdie de bere	2,18	g
nuci	2,09	g
alune de pădure	2,03	g
nuci de caju (Anacardium occidentale)	1.98	g
fasole albă (boabe uscate)	1,49	g
năut (boabe uscate)	1,48	g

GAMAHIDROXIBUTIRATUL (GHB)

Este un precursor al neurotransmițătorului inhibitor GABA, fiind considerat chiar el însuși un neuromediator. GHB se găsește în majoritatea celulelor din corpul uman, cele mai mari cantități fiind în creier, hipotalamus, ganglionii bazali, rinichi, inimă, mușchii scheletici și în țesutul adipos.

Începând din anul 1980, GHB a fost utilizat de către culturiști pentru creșterea masei musculare și pentru reducerea țesutului adipos, dar atragem atenția asupra faptului că GHB sintetizat este considerat drog, care acționează ca un tranchilizant minor.

Efectele GHB-ului sunt caracterizate de o stare de "căldură" emotională, stare generală de bine, în care anxietatea și inhibițiile se dizolvă. Calmul, senzualitatea, euforia controlată și tendinta de a vorbi mai mult sunt de asemenea efecte ale acestei substante.

GHB crește concentratia dopaminei din creier și nivelul a doi hormoni pituitari: hormonul de creștere și prolactina. Hormonul de creștere favorizează arderea grăsimilor (proces care furnizează energie) și creșterea țesutului muscular, face posibilă mărirea în lungime și grosime a penisului la cei care fac exercitii adecvate în această direcție, stimulează imunitatea și functia sexuală.

GHB determină amplificarea simțului tactil, o stare plăcută de dezinhibare și capacitate amplificată de a trăi stările de orgasm. De asemenea, erectia este mai puternică la adminstrarea acestei substante.

La femei, predomină actiunea specific dezinhibitoare a GHB-ului și această acțiune se instalează numai la doze mici. Dacă se cresc dozele, efectul este chiar contrar, producându-se o stare de inhibitie și incapacitate de a trăi orgasmul.

Datorită efectelor de sublimare a energiei sexuale, sub influența GHB-ului este favorizată mult continența sexuală. Cuplurile care au utilizat GHB din surse naturale au declarat că au trăit cu o mai mare sensibilitate frumusețea și tandrețea actului amoros și au reușit să comunice foarte sincer și profund.

Aceste efecte se datorează acțiunii directe a GHB la nivel cerebral. În nici un caz nu se asociază GHB cu substanțele depresoare ale SNC.

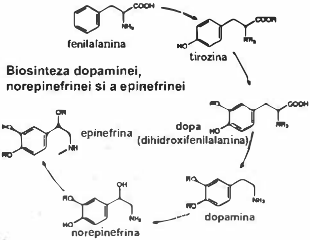
Sursele naturale care conțin GHB sunt: drojdia de bere, porumbul, semințele de bumbac. Analogii de GHB sunt prezenți în mere și suc de mere (*alfa hidroxibutirat*) și ananas (*beta hidroxibutirat*). Se recomandă consumul alimentar al acestor produse, pentru asigurarea unui aport adecvat de GHB.

L-DOPA

L-Dopa (L-3,4-dihidroxifenilalanină) este un aminoacid care la bărbati crește capacitatea de erecție, iar la femei amplifică plăcerea actului amoros, crescând libidoul și intensitatea trăirii orgasmice.

L-Dopa este precursorul *dopaminei*, *noradrenalinei* și *adrenalinei* și actionează atât ca afrodiziac, cât și pentru mărirea duratei de viață și ameliorarea sindroamelor legate de procesul de îmbătrânire (specific în unele maladii, precum boala Parkinson).

Fenilalanina (un aminoacid esențial care este preluat din anumite alimente) este metabolizată în organismul uman în *tirozină* (un alt aminoacid, care se găsește de asemenea și în anumite alimente). Tirozina este metabolizată în *dopamină* (un neurotransmițător). Dopamina este metabolizată în *noradrenalină* și apoi din aceasta rezultă *adrenalina*.



Biosinteza dopaminei, norepinefrinei si a epinefrinei

Aportul alimentar de L-Dopa (sau de precursorii ei - fenilalanină și tirozină) este modalitatea prin care poate fi asigurat în creier necesarul de dopamină, pentru că dopamina nu trece prin bariera hematoencefalică.

Sursele naturale de fenilalanină (la 100 g de produs):

drojdie de bere	2,17	g
soia (boabe uscate)	1,97	g
făină de semințe de floarea soarelui	1,96	g
brânză Parmezan	1,91	g
făină de soia	1,86	g
arahide	1,54	g
brânză Chester	1,45	g
fasole (boabe, albă, uscată)	1,40	g
linte (boabe uscate)	1,40	g
mazăre (boabe uscate)	1,39	g
germeni de secară	1,30	g
floarea soarelui (semințe uscate)	1,26	g
susan (semințe uscate)	1,25	g
germeni de grâu	1,18	g
migdale	1,16	g
mac de grădină (semințe uscate)	1,10	g
produse lactate		
ovăz		

Sursele naturale de tirozină (la 100 g de produs):

drojdie de bere	1,76	g
brânză Parmezan	1,75	g
făină de soia	1,45	g
brânză Chester	1,30	g
soia (boabe uscate)	1,25	g
mazăre (boabe uscate)	1,22	g
alune	1,19	g
germeni de grâu	1,01	g

Sursele naturale de L-Dopa sunt:

- Bob (*Vicia faba*) - 110.000 ppm în flori
  - 34.560 ppm în păstăi
  - 1.500-2.500 ppm în semințe
- Mături (*Cytisus scoparius*) - în semințe.

În plus, L-Dopa este un puternic stimulator al hormonilor de creștere (util pentru cei care doresc să-și mărească în lungime și grosime penisul; mai precis, crește concentrația acestora) și un inhibitor al concentrației prolactinei. Aportul de L-Dopa a permis, în anumite cazuri, reinstalarea ciclului menstrual la femei, chiar și după apariția menopauzei.

Pentru cei care doresc să-și mărească vitalitatea, L-Dopa poate fi considerat o adevărată binecuvântare. El este și un puternic antioxidant, ceea ce explică funcția sa de revitalizant și încetinitor al proceselor de îmbătrânire, dar la rândul său poate da naștere, prin oxidare, la radicali liberi și de aceea aportul de L-Dopa pe cale naturală trebuie să fie asociat cu alți antioxidanți, cel mai bine cu vitamina C (Pearson, 1982).

În concluzie putem spune că cei care vor să-și amplifice funcțiile intelectuale, vitalitatea și potența sexuală trebuie să urmărească să-și asigure un aport alimentar adecvat de L-Dopa (din surse naturale).

Pentru aportul natural de L-Dopa se vor folosi:

☯ bob (*Vicia faba*) - pulbere de flori sau păstăi uscate la soare, măcinate, în doză de 1 g de 4 ori pe zi, sublingual;

● semințele de bob (bobul propriu-zis) uscate se râșnesc, se lasă la macerat în apă de seara până dimineața, apoi se consumă în adaos cu condimente;

☯ pulbere de semințe de mături (*Cytisus scoparius*), administrată sublingual, în doză de 0,5 g/zi (maxim 1 g/zi) în două prize de câte 250 mg (maxim 4 prize) pe zi.

YOHIMBINA

Yohimbina, substanță recunoscută și aprobată în SUA de către F. D. A. ca afrodiziac (în urma unor îndelungate cercetări medicale), acționează în mod specific asupra sistemului *alfa-2 adrenergic.*

La nivelul acestui sistem, yohimbina inhibă activitatea adrenalinei prin blocarea receptorilor sinaptici (yohimbina se plasează la nivelul receptorilor adrenergici și blochează astfel activitatea adrenalinei la acest nivel).

Ca urmare, afluxul de sânge arterial către penis crește, realizând erecția, iar sângele venos este blocat la acest nivel, determinând menținerea unei erecții puternice și de durată. Atunci când utilizează planta (scoarța

Având în vedere că atât sistemul neurotransmițător dopaminergic, cât și cel noradrenergic au un rol important în ceea ce privește funcția sexuală și libidoul, acționând în special la nivelul hipotalamusului și energizând centrul activității sexuale, se înțelege de ce s-a afirmat că aminoacidul L-Dopa este foarte important pentru desfășurarea funcției sexuale.

Pe de altă parte, creșterea nivelului de dopamină în creier prin aport de L-Dopa scade nivelul cerebral de *serotonină.* Astfel, având în vedere faptul că serotonina este inhibitoarea centrului sexual hipotalamic, se revelează o altă modalitate (indirectă) prin care L-Dopa favorizează activitatea sexuală.

de *Corynanthe yohimbe*), bărbații descriu o stare de energizare erotică intensă și amplificarea libidoului.

Cercetătorul fizician (și etnobotanist) Watson, descriind această plantă în 1993, afirma că "toate preparatele naturale conținând *yohimbină* s-au bucurat de o îndelungată utilizare de-a lungul timpului, în tradițiile diferitelor culturi. Ea era combustibilul tradițional pentru solicitantele ceremonii sexuale tribale, care puteau dura și câte o jumătate de lună (ceremonii care nu ar fi fost posibile fără puterea unor asemenea amestecuri conținând yohimbină). Astăzi yohimbina este obiectul unor importante studii medicale".

Dinamizarea erotică conferită de yohimbină este similară acțiunii unei concentrații mărite de acetilcolină.

Totuși, în mod surprinzător, studiile au arătat că imensa energie sexuală indusă de yohimbină nu implică și o creștere a nivelului de *testosteron* (Naumenko, 1991). Puterea yohimbinei de creștere a libidoului este chiar independentă de acest hormon, căruia îi este atribuit rolul principal în declanșarea impulsului sexual.

Studiile medicale au arătat că yohimbina a putut fi eficientă atât în cazurile de impotență psihogenă, cât și în cazurile de impotență de origine diabetică sau vasculară. În numărul din noiembrie 1994 al revistei *Penthouse* se relatează efectele negative asupra vieții sexuale ale diferitor medicamente (antidepresive ș.a.). În continuare se arată că tratamentul cu yohimbină (sub formă de extract natural) poate vindeca diferitele cazuri de impotență sexuală apărute ca urmare a utilizării respectivelor medicamente.

Efectele afrodiziace ale administrării preparatelor care conțin yohimbină:

Întrun studiu statistic realizat în anul 1985 în SUA și prezentat ulterior de către dr. Buffum se afirmă: "Yohimbe și yohimbina pot genera cele mai impresionante și consistente efecte afrodiziace la toți cei care dispun deja de o stare de sănătate sexuală perfectă. De fapt, se pare că un număr din ce în ce mai mare de bărbati folosesc aceste substanțe cu scopul de a crește forța lor sexuală, mai mult decât pentru tratarea unor disfuncții specifice de ordin sexual."

În urma utilizării acestei plante, marea majoritate a bărbaților au relatat că apar următoarele efecte: libido mult mărit, creșterea plăcută a sensibilității tactile în zona genitală și în alte părți ale corpului; erecție puternică, fermă și de durată, vitalitate erotică fenomenală, trăiri orgasmice intense.

La unii bărbați, yohimbina a indus erecția spontană în absența oricărei surse de excitare. Din punct de vedere psihic, apare o stare de bună dispoziție și spontaneitate, precum și diminuarea sau chiar anularea inhibițiilor sexuale. Fiori calzi de plăcere apar de-a lungul coloanei vertebrale în timpul fuziunii amoroase.

Senzația că cele două corpuri (cel al bărbatului și cel al femeii) sunt contopite unul în celălalt este foarte intensă, iar trăirile psiho-emoționale sunt foarte intense și plăcute, fără a avea o conotație halucinogenă; apare o dinamizare mentală puternică, păstrând o perfectă stare de luciditate. Enciclopedia Medicală Americană afirmă că: "yohimbina trebuie administrată cu precauție la cei cu afecțiuni renale, cu antecedente de ulcer gastric și duodenal sau de hipertensiune".

Având în vedere că yohimbina blochează activitatea adrenalinei, nu se recomandă utilizarea plantei yohimbe în timpul tratamentelor prin care se urmărește potențarea activității adrenalinei.

AFRODIZIACE VIZUALE

VEDEREA şi EROTISMUL VIZUAL

Cunoaştem lumea care ne inconjoară in special prin simţul vizual, deoarece aproximativ 90% din informatia despre mediul extern ne parvine prin intermediul vederii fizice. De asemenea, imaginatia creatoare ne "afişează" adesea pe ecranul minţii imagini vizuale. A privi intr-o stare de transfigurare şi admiraţie imaginea (statică sau in mişcare) a corpului nud al unei femei frumoase, vitale şi armonioase sau a unui bărbat frumos, viril şi puternic constituie poate modul cel mai firesc şi mai natural de stimulare afrodiziacă vizuală. Inspiraţi adeseori de stările paradisiace ce caracterizau grădina Edenului, pictori talentaţi au realizat, de-a lungul timpului, tablouri în care au urmărit să pună în valoare frumuseţea corpului omenesc. Privind aceste tablouri, putem trăi minunate stări de iubire si admiraţie. Magnetismul privirii unui bărbat viril, căldura afectivă evocată de chipul unei femei frumoase, armonia corporală şi senzualitatea se combină adeseori, în aceste tablouri, cu frumusetea unui cadru natural mirific. Astfel, aceste imagini pot constitui pentru noi autentice "stimulente" afrodiziace vizuale.

În zilele noastre, regăsim şi o multitudine de publicaţii specializate în a prezenta într-un mod atrăgător frumuseţea şi senzualitatea corpului omenesc. Clipurile video inspirate îi pot induce celui deschis în faţa frumosului autentice trăiri de expansiune afectivă. În prezent, publicitatea a luat o amploare considerabilă, cinematografele şi-au lărgit gama de mijloace video si, prin multitudinea imaginilor vizuale atât de variate s-a ajuns la o adevărată "industrie". Astfel, pe lângă publicatiile şi filmele erotice care promovează un erotism rafinat, au apărut foarte multe publicaţii şi filme pornografice abjecte, care prezintă erosul intr-o formă vulgară, perversă, de multe ori complet lipsit de iubire, autentic şi frumos.

Desi se afirmă că a vedea in mod frecvent corpul nud al iubitului sau al iubitei poate "ucide" dorinţa sexuală, descoperirea realizată cu măiestrie, talent şi simţ estetic, a diferitelor zone ale corpului rămâne totuşi extrem de afrodiziacă prin fantasmele erotice care se nasc în imaginaţia iubiţilor. În acest sens, de exemplu, moda fustelor scurte şi a pantalonilor mulaţi, expunerea generoasă a sânilor şi a picioarelor armonios împlinite pot constitui un minunat şi fascinant tonic afrodiziac.

În secolul trecut, a zări glezna unei femei era extrem de incitant pentru un bărbat. Azi, deja, in America, cinematografele pornografice sunt tot mai puţin frecventate. Incitarea afrodiziacă vizuală, în orice cuplu care doreşte să-i savureze efectele, trebuie să fie abordată cu bun simţ si inteligenţă, pentru a nu conduce totuşi la o saturaţie erotică.

Este necesară o anumită măiestrie în ceea ce priveşte stimularea erotică vizuală. Trebuie să evităm excitările senzoriale prea frecvente, mai ales pe cele impulsive şi iraţionale. În cadrul unui cuplu de iubiţi, este bine să se inducă o anumită stare de excitaţie sexuală într-un mod constient (printr-un film erotic sau o revistă cu imagini

senzuale), pentru a pregăti actul amoros care va urma, dar nu este deloc indicat să dai frâu liber imaginației în detrimentul realității.

În felul acesta, vom evita în cadrul actelor sexuale stereotipia și monotonia. Acest gen de acte sexuale poate genera în timp o stare de oboseală și de plictiseală, ceea ce va determina ca fiecare dintre cei doi iubiți să "evadeze" pentru a se hrăni cu amintirea clipelor erotice reușite trăite în trecut, sau cu imaginație.

Orice femeie, care este atrasă amoros de un bărbat și este îndrăgostită, este dispusă să trăiască anumite fantezii erotice, cu condiția ca acestea să nu degenereze în deviații și perversiuni. Bărbatul cel mai expert ar putea fi uimit de imaginația erotică a femeii, care în general este cu mult mai bogată în fantasme erotice decât cea a sexului opus.

ACCESORIILE INCITĂRII AFRODIZIACE VIZUALE

Dacă fața unei femei se poate transforma prin machiaje, coafură, trupul poate fi și el înfrumusețat cu accesorii ale incitării afrodiziace vizuale, pentru a se evita obișnuința care ar putea să apară și pentru a se induce anumite "emoții afrodiziace" vizuale. În civilizațiile străvechi, machiajul și podoabele confecționate din metale sau pietre prețioase constituiau o adevărată știință inițiatică, prin care se urmărea punerea ființei în rezonanță cu energiile specifice, tainice, corespondente culorii de machiaj, metalului sau pietrei prețioase purtate. Un anumit metal se purta cu predilecție într-o anumită zi și prin aceasta se urmărea punerea în rezonanță a celei care purta podoaba, cu sfera tainică de forță și energia specifică unui anumit astru. Corespondența metalelor cu planetele și zilele săptămânii este prezentată în tabelul următor:

Metalul	Planeta corespondentă	Ziua săptămânii
Aur (Au)	Soarele	Duminica
Argint (Ag)	Luna	Luni
Fier (Fe)	Marte	Marți
Mercur (Hg)	Mercur	Miercuri
Staniu (Sn)	Jupiter	Joi
Cupru (Cu)	Venus	Vineri
Plumb (Pb)	Saturn	Sâmbătă

Astăzi valoarea inițiatică a podoabelor nu se mai cunoaște, ele fiind purtate mai mult pentru valoarea lor estetică.

După preferințele iubitului, o femeie poate să-și lase părul lung și să și-l vopsească negru, iar părul pubian poate fi un triunghi roșu înfocat, ce ascunde intimități incendiare...

Machiajul poate avea un rol important în trezirea erotică a bărbatului; sprâncenele arcuite, pleoapele fardate fac privirea mai voluptuoasă. O gură micuță poate fi semnul unui temperament delicat, o gură largă, cu buze cărnoase, indică la femeie predispoziții spre erotism. Rujul este menit să pună în valoare forma buzelor, și cel mai adesea amplifică voluptatea. Tatuajele temporare, realizate cu vopsele vegetale (care pot fi apoi spălate de pe piele), pot reprezenta anumite simboluri conexe cu lumea erosului și induc astfel chiar stări profunde, arhetipale pentru cei care se lasă pătrunși de semnificația lor (ex. trandafirul, apa etc.). Pe de altă parte, misterul și anonimatul, de asemenea, pot produce excitația sexuală. Într-una din fanteziile noastre amoroase putem recurge la utilizarea măștilor, care să reprezinte de asemenea anumite arhetipuri din lumea erosului. În cadrul intim al unui cuplu de iubiți, femeia purtând mască poate să trezească și mai mult pasiunea, și pentru faptul că anonimatul o încurajează, ea poate să aibă cele mai îndrăznețe atitudini erotice.

Accesoriile de incitare afrodiziacă vizuală sunt nenumărate. Încălțămintea cu tocuri foarte înalte alungește picioarele și, mai ales, accentuează curbura lombară, punând în evidență fesele. Cizmele cu toc înalt, urcând pe coapse, exercită un efect afrodiziac, care se amplifică dacă acestea au și șnur (șireturi în zig-zag). Cizmele până pe coapse reliefează bine șoldurile pline și armonioase. Corsajele cu balene pun și mai bine în evidență fesele. Ciorapii cu jartiere accentuează contrastul pielii. *Bikini*-i tăiați pun în evidență sexul, care poate fi explorat în detalii. Corsetul, sutienul strâns pe sâni, centurile marchează talia și pun în valoare bustul, stârnind dorințe nebănuite. Pantalonii mulați, desuurile transparente, cămășile din voal, maieurile din plasă completează colecția de incitare afrodiziacă. Culorile tari, mănușile până la subsuori, de asemeni. Culorile afrodizi-

ace sunt cel mai adesea negrul, roșul-purpuriu și vișiniul, dar și albul sau culorile pastelate, care contrastează agreabil cu o piele bronzată. Pereții și tapetul in culori calde, mocheta galbenă, rosie sau neagră favorizează excitația sexuală.

Oamenilor, încă din cele mai vechi timpuri, le-a plăcut să privească și să pună în valoare arta sublimă a erosului și frumosului. Ei au știut să o valorifice, ajungând chiar să atingă stări profunde de conștiință, trăiri unice și inefabile. Astfel, spectacolele erotice - pe care le definim ca *striptease* și care în zilele noastre au un caracter pur distractiv, având ca unic rol stimularea erotică-sexuală a privitorului - au avut la începuturile lor un caracter profund spiritual și sublim transfigurator.

În Orient, spre exemplu, un spectacol pe care l-am putea defini azi cu termenul de *strip-tease*, a avut, acum câteva sute de ani, rolul de initiere ezoterică în magia iubirii. Cei care priveau astfel de ritualuri, ajungeau să trăiască în final o profundă stare de extaz divin in momentul în care femeia, foarte frumoasă, vitală, rafinată, senzuală și puternic transfigurată, își arăta goliciunea în toată splendoarea și perfectiunea ei, după ce s-a debarasat de toate învelisurile sale - care simbolizau, de altfel, învelișurile subtile ale ființei umane - revelând prin NUD, în final, celor din jur, esența divină nemuritoare a ființei umane.

Astăzi, spectacolele erotice sunt organizate cu scopul de a avea un efect afrodiziac asupra spectatorilor. Dar umanitatea, care se află de mult timp intr-un puternic declin spiritual, le-a transformat in scene tot mai vulgare, mai obscene, chiar perverse.

ARTA EROTICĂ

PASIUNILE DANSULUI

Atunci când dansăm, devenim mai mult decât noi înșine: lăsăm muzica să treacă prin noi, lăsăm corpul să se unduiască după ritmurile ei și transmitem prin aceasta felul nostru de a trăi plăcerea. Dansând, noi arătăm de fapt că ne place să facem dragoste. Cu cât pasiunea de a dansa se arată mai mare și mai captivantă, cu atât mai acut și pasiunea erotică din noi dorește să se reverse...

Mulți oameni remarcabili au scris despre cea mai veche artă umană, dansul.

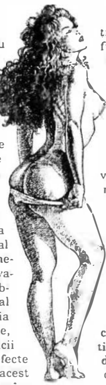
“Simt esența atotputerii din mine, care ascultă muzica si apoi se manifestă prin intermediul corpului meu. Uneori o face cu atâta ardoare, încât inima mea arde în această pasiune.” (Isadora Duncan) Această descriere e uimitor de asemănătoare cu starea de extaz ce constituie obiectul ritualurilor erotice descrise în arta amorului tantric.

Shiva, marele zeu hindus, despre care se spune că reprezintă arhetipul masculin, idealul de virilitate și forță, este si Stăpânitorul Dansului. În tradiția orientală, se spune că el a creat Universul prin dansul său și tot prin dans îl va distruge.

Privind felul în care cineva dansează, ne putem face o idee despre modul cum se exprimă și cum trăiește actul sexual. Atât dansul, cât și fuziunea amoroasă se bazează pe același fond lăuntric: deschiderea și trăirea erotică. De altfel este știut faptul că atât arta erotică, cât și arta dansului au evoluat, într-o permanentă interdependență și determinare reciprocă. Acum s-a ajuns la stilul bine-cunoscut - *disco,* care în nici un caz nu mai poate fi numit “artă”. Aceasta evidențiază, o dată în plus, nivelul de decădere al societății actuale, ca si modul său de manifestare și trăire în plan erotic. Rapiditatea cu care s-a extins plăcerea și interesul pentru perversiunile sexuale cele mai abjecte își găsește la rândul său corespondentul în rapiditatea cu care a decăzut ceea ce altădată numeam *muzică*, căci acum numim *muzică* ceea ce este mai bine zis o gălăgie ridicolă, dizarmonioasă și insuportabilă.

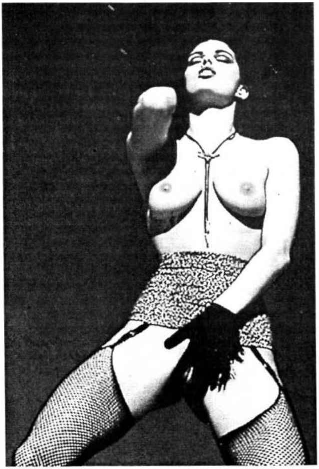
De asemeni, gradul de armonie a muzicii și felul în care oamenii dansează, lăsându-se purtați de valurile magice ale ei, arată în mod cert felul în care ei se iubesc, se dăruiesc, arată armonia relatiilor și trăirilor lor.

DANSUL EROTIC



Printre artele vizuale cu intenții erotice, dansul poate constitui un spectacol fascinant. Atunci când este bine realizat, el reprezintă un afrodiziac excelent. De multe ori, atât bărbații, cât și femeile consideră acest gen de spectacol ca fiind mult mai stimulant și mai incitant decât orice altă formă de artă. Există diverse forme de dans erotic, în funcție de ritm și expresie, ca de exemplu: "dansul buricului", flamenco, can-can s. a. Unul dintre cele mai renumite și mai senzuale este *dansul buricului*, cunoscut încă din antichitate. Inițial, acesta era dansat de către femei pentru femei, în special pentru cele care trebuiau să nască, și avea menirea de a le relaxa, ușurându-le astfel travaliul. Dansul tonifică și întărește mușchii abdominali și realizează un masaj profund al organelor abdominale, ameliorând circulația sângelui în toate tesuturile și ligamentele, zona bazinului având cele mai multe beneficii de pe urma acestuia. Pe lângă numeroasele efecte pe care le are asupra stării de sănătate, acest dans constituie și un mijloc de seductie, prin încântarea pe care o provoacă privitorului. Iată o descriere a acestui minunat spectacol, dintr-o carte a Dianei de Luca:

„Odată, în timpul unui spectacol de seară, a apărut în scenă o splendidă dansatoare. A turnat apă de trandafiri într-o cupă si a început să danseze, unduindu-și corpul și bratele în feluri incredibile, asemeni unui șarpe, fără a vărsa nici măcar o picătură din cupa pe care o ținea cu dinții. Apoi s-a apropiat, pășind usor pe vârfurile degetelor, de unul dintre oaspeții care o privea fascinat, i-a încolăcit mijlocul cu brațele sale fine și, fără a se opri din dans, și-a aplecat capul, lăsând apa de trandafiri să se prelingă pe fața lui. Lăsând să cadă jos cupa, ea s-a oprit si l-a sărutat pe buze, după care s-a îndepărtat, cu respiratia întretăiată, rotindu-se și făcând piruete până când s-a făcut nevăzută..."



În afara impactului vizual, de altfel foarte captivant și incitant, dansul include și muzica, ritmul, luminile colorate și atmosfera, care, împreună, creează un cadru feeric extrem de afrodiziac, din punct de vedere vizual.

Ca și amorul, dansul, în manifestarea lui cea mai înaltă, este o expresie a iubirii. Sunt cunoscute dansurile erotice indiene care evocă diverse posturi amoroase, stimulând astfel imaginația și dorinta iubiților.

Ca una dintre artele care conduce singură la stimularea erotică, dansul apare într-o varietate de culturi, ritualuri și obiceiuri. O parte din traditia festivalurilor fertilității, în unele zone geografice, cuprinde dansuri care se realizează în jurul unui stâlp, acesta din urmă reprezentând un simbol falic.

Dansurile de adoratie se desfășoară într-un cerc și, la fel ca roata din vârful stâlpului, el este o expresie a organului sexual feminin.

În Europa Evului Mediu, dar și în Asia Orientală, se realizau dansuri ritualice asociate cu operatiunile de însămânțare a ogoarelor și aceste dansuri erau uneori urmate de fuziuni amoroase de asemenea consacrate obtinerii unei recolte cât mai bogate.

Și în India, dansul a fost dintotdeauna ridicat la rangul de artă si foarte pretuit. Dansatoarele rafinate erau si curtezane bine educate, servind în templul lui Kama, zeul indian al iubirii. Uneori aceste fete erau cumpărate de către slujitorii templului de la familiile sărace sau nevoiașe, dar cel mai adesea ele erau oferite templului de către părinții pioși, ca ofrandă adusă zeilor, în semn de recunostință si devotiune. În cadrul templului, ele erau initiate în arta inefabilă a dansului transfigurator, ezoteric. Faimosul templu din Somnath avea - în perioada sa cea mai infloritoare - mai mult de cinci sute de asemenea curtezane. Regii conducători, ca reprezentanți ai Divinității, se puteau folosi liber de serviciile lor.

Fetele, prin mișcările, incantatiile si devoțiunea lor lăuntrică invocau Gratia Divină să se manifeste pe Pământ. Se știe că dansatoarele templului atingeau stări extatice prin aceste dansuri, iar cei care le priveau intrau fascinati în stări profunde, meditative.

STRIP-TEASE-UL

Notiunea de Magie Erotică provine dintr-un vechi ritual babilonian: cel al "dez-văluirii" zeitei Ishtar. Acest ritual se derula, sub forma unui *strip-tease*, în toate templele din Babilon, având un caracter sacru: el simboliza călătoria în infern a zeiței, care, pe măsură ce cobora în diferitele lumi, își arunca vălurile (fiecare dintre voaluri simbolizând o lume paralelă misterioasă pe care ea o depășea). Acest ritual dansat simboliza insăși iubirea; ea isi părăsea succesiv artificiile și aparențele sale superficiale datorate ignorantei (amorul fals, amorul narcisiac), pentru a face să înflorească în toată ființa dragostea adevărată și pură, cosmică, dătătoare de împlinire și fericire.

Strip-tease-ul este un spectacol al jocului amoros "care se termină atunci când ar trebui să înceapă", dar si o reactie împotriva temerilor și concepțiilor inhibitoare în fata nudităţii feminine. El se derulează precum un ritual, în acordurile unei muzici lascive. Spectatorul, fascinat, intră într-o stare profundă de constiință, stare contemplativă, absorbit de misterul fizic și subtil al femeii care se dezvăluie, puțin câte puțin, în fata lui. Dansatoarea atrage atunci către ea fluidele energetice erotice ale admiratorilor, energie cu care astfel se încarcă precum un burete. Adesea aceste "zeițe ale erosului" ating o explozie orgasmică uluitoare în timpul magicei ceremonii. Spasmeleorgasmice, înflorind din insuși fluidul erotic amplificat se localizează în diferite părți ale corpului, nu numai in zonele sexuale, generând orgasme tainice în anumite nivele ale ființei femeii. Dezbrăcatul, ca element incitator afrodiziac, amplifică tensiunea erotică într-un mod elevat și facilitează sublimarea energiilor sexuale. Cu cât e mai lung și mai sofisticat, cu atât mai mult atmosfera se va încărca erotic. Folosind îmbrăcăminte *sexy* și lenjerie intimă pentru a-și dezgoli rând pe rând toți nurii, femeia se va face îndelung admirată, transfigurată și dorită. Apoi, ea va dansa transfigurator cât mai senzual, punându-și în valoare "bogățiile", din unghiuri tot mai interesante și neașteptate, și isi va aduce spectatorul la paroxismul excitatiei, mângâindu-se cu nebănuite subînțelesuri erotice în fața lui.

Proiectoarele de lumină colorată pot fi folosite pentru a focaliză atenția spectatorului asupra celor mai erogene zone ale trupului feminin, care vor căpăta astfel minunate reflexe roz. Pot fi proiectate simultan și lumini felurit colorate pe pereți care, prin jocul lor, creează o ambianță erotică magică, paradisiacă, ce amplifică libido-ul.

Strip-tease-ul nu este scandalos în sine, scandaloasă este atitudinea comercială din baruri și localuri, care îl vulgarizează. Prin acest dans fascinant, spectatorul pregătit și rafinat este adus într-o stare profundă de admiratie și transfigurare. El proiectează atunci asupra femeii în mod intens fluidul său erotic sublimat, păstrând o anumită gravitate, care-l impregnează cu un elan euforic, mistic.

TEATRUL

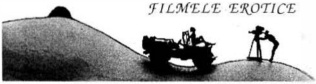
Teatrul are și el o străveche tradiție erotică. Pantomima în Grecia si Roma Antică avea mult mai multă profunzime, deosebindu-se cu mult de spectacolele infantile si naive jucate în teatrele noastre.

Cele două traditii teatrale străvechi amintite aveau ca actori numai bărbați care, în funcție de roluri, erau îmbrăcati și în haine de femei, adică travestiți (pentru a începe astfel să resimtă și să trăiască starea ANDROGINALĂ), iar în versiunile și mai vechi, adesea, ca semn distinctiv pentru bărbați erau sugerate forme de falusgigant în comparatie cu formele umane obișnuite. Comediile lui Aristofan și ale contemporanilor săi aveau de cele mai multe ori drept subiect iubirea, cu toate aspectele ei - atât sufletești, cât și trupesti. Acestea erau structurate și într-o formă satirică, creând astfel veritabile comedii.

Piesele de teatru moderne (mai ales comediile), ce au aceiasi subiect, par a se inspira din teatrul antic. Iar spectacolele de revistă actuale sunt palide copii ale artei

teatrale ce se desfășura în Alexandria, în Roma Antică sau în India. În India, de exemplu, piesa de teatru era elaborată și se desfășura după anumite reguli initiatice precise care luau în consideratie atât conjuncturile vieții cotidiene, cât și nevoile de redescoperire a sufletului omenesc prin meditatie și introspecție. Culorile veșmintelor, formele obiectelor și aranjarea lor în scenă, armonia sunetelor alese cu multă atenție, parfumurile naturale etc. - toate contribuiau la crearea unui cadru în care actorii și spectatorii trăiau la unison profunde emoții estetice. În acest context, elementele care aminteau de erosul transfigurator (versuri, imagini simbolice etc.) generau stări de *catharsis* psiho-emoțional, având ca rezultat momente de revelatii sublime, atât pentru spectatori, cât și pentru actori.

FILMELE EROTICE



Pentru o viață sexuală cât mai satisfăcătoare, atât bărbatul, cât și femeia trebuie să recurgă cât mai des la ceea ce specialiștii în domeniu denumesc "imaginatie erotică". Acesta este punctul de plecare și suportul multor fantezii sexuale care pot amplifica trăirile amoroase. De aceea, aparatul video a intrat din ce în ce mai mult în dormitoarele noastre. Filmele erotice rafinate servesc la creșterea apetitului sexual in cazul anumitor cupluri, ele pot fi de asemenea rampa de lansare pentru unele aventuri erotice sau, în alte cazuri, nu fac decât să îi delecteze pe iubiți în unele momente de răgaz dintre fuziunile amoroase.

Se știe că filmul erotic poate stimula și ameliora o sexualitate deficitară.

Imaginea erotică are rolul unui puternic afrodiziac și servește la retrezirea efervescentei pulsiunilor sexuale in declin. În special bărbatii sunt sensibili la acest gen de imaginație, manifestând o trezire puternică a libidoului (apetitului sexual) în timpul acestor proiectii video. În cazuri de impotență, pentru a verifica potentialul erectil al pacienților lor, mulți sexologi folosesc vizionarea de filme erotice.

Dr. psiholog Andrei Mateescu susține că filmele erotice pot fi și o formă de tratament al inhibitiilor de natură sexuală la femei.

În ultimul timp, femeile se interesează din ce în ce mai mult de viata lor erotică și invată să aibă fantasme. Există multe femei care, tocmai datorită inhibițiilor pe care le-au acumulat, nu au curajul de a se lăsa în voia unor asemenea scenarii. Vizionarea unor astfel de filme poate declanșa în cazul lor o veritabilă avalanșă de imagini erotice, pe care le țin ascunse undeva în forul lor interior, dar la care nu acced, dintr-o teamă nejustificată. Filmele erotice ajută în mod cert la îndepărtarea micilor bariere și a blocajelor de natură sexuală.

Sunt însă si femei care nu suportă să vizioneze astfel de filme. Ele consideră că nu este nimic excitant în aceste scene și că vizionarea lor este ceva degradant. Este cazul femeilor care nu au beneficiat de preludii senzuale și romantice și care au frustrări sexuale foarte mari. Ele refuză să accepte acest adevăr și găsesc o soluție (care este falsă, de altfel) în a refuza, la modul cel mai categoric, astfel de interferențe în viata lor sexuală. Aceste femei au nevoie de o anumită ambianță, de comunicare și intimitate, de dragoste și sensibilitate, de atentie si de căldură sufletească din partea bărbatului iubit, pentru a-și depăși inhibițiile și pentru a dezvolta o viață sexuală normală. Și, nu în ultimul rând, ele au nevoie de vizionarea filmelor erotice, aspect care le poate transforma, în timp, viziunea asupra sexualității. În cazul altor femei, la care viața sexuală se desfășoară normal, vizionarea acestor filme are un rol stimulator, constituind chiar un veritabil preludiu și aducând un surplus de savoare și spontaneitate în cadrul actului amoros.

Pentru ca vizionarea filmelor erotice să aducă un plus de senzualitate în cadrul cuplului, trebuie ca cei doi iubiți să nu confunde sexualitatea reală cu sexualitatea idealizată. În realitate, viața sexuală nu este întotdeauna atât de satisfăcătoare pe cât am vrea. Spectacolele erotice pe care le vizionăm pot deveni uneori frustrante și pot genera chiar anumite conflicte în cadrul cuplului. Cel frustrat se poate servi de aceste scenarii pentru a condamna insuficiența celuilalt. Este deci necesar să vizionăm filmele erotice ca simple stimulatoare ale apetitului sexual sau pentru amplificarea și îmbogățirea fantasmelor erotice, fiind însă întotdeauna atenți să păstrăm conștiința clară a limitei dintre ficțiune și sexualitatea cotidiană. Așadar, nu se pune problema să luăm în serios toate scenariile pe care le vedem într-un film erotic. Dacă, în timp ce urmăresc un astfel de film, doi iubiți se amuză sau chiar mai mult, sunt excitați și stimulati de ceea ce văd, aceasta înseamnă că filmul și-a atins obiectivul. Iar dacă se ajunge la o

EXTREME·SEX
Pt.1·The Club

oarecare dependență în viața amoroasă, dacă cei doi ajung să trăiască dorința și excitația erotică numai datorită unor astfel de filme, aceasta ține de domeniul patologicului, iar ei trebuie neapărat să se reîntoarcă pe tărâmul realității.

Pentru unii oameni, datorită comodității lor, micul ecran poate funcționa ca un important element afrodiziac. Bărbații, în special, sunt încântați să poată privi liniștiți acasă imagini erotice dinamice. Soțiile sau iubitele nu trebuie să fie indispuse de aceste "mici plăceri" ale soților sau iubiților lor, nici să manifeste gelozie, ci, dimpotrivă, e bine să fie dispuse să îi însoțească. Dar aceasta nu înseamnă că vizionarea unor filme erotice va substitui activitatea sexuală a bărbatului respectiv. Așadar, ca o concluzie, am putea spune: vizionați filmele erotice ca element de "amorsare", dar nu uitați că totuși e mai plăcut să fiți voi înșivă protagoniștii, în viața de zi cu zi.

OGLINZILE

> *"Privind în oglindă, sufletul ajunge să participe la frumusețea spre care se deschide."*

În tradiția sufită, pentru a binecuvânta prima întâlnire dintre logodnici, se suspendă o oglindă pe unul din pereții camerei în care cei doi se vor întâlni pentru prima dată. Iubitii intră prin două uși opuse și, în loc să se privească unul pe celălalt, în mod direct, obișnuit, ei se uită mai întâi spre acea oglindă, în care sunt reflectați. Astfel ei se întâlnesc ca în paradis, nevăzându-și chipurile inversate, asa cum se petrece în această lume, ci direct: ochiul drept va privi ochiul drept al celuilalt, ochiul stâng va privi ochiul stâng.

Efectul unei oglinzi plasate în dormitor, astfel încât să te poți oglindi în ea când faci dragoste (sau chiar o oglindă plasată pe tavan deasupra patului), creează cu siguranță premisa unor fantasme erotice incandescente. Oglinzile pot fi considerate adevărate afrodiziace, simple dar foarte eficiente. Când facem dragoste, simțurile noastre sunt extrem de receptive, conferind fiecare în parte senzații nebănuite și complexe. Dintre toate simțurile, cel vizual este de multe ori limitat de imposibilitatea de a ne vedea, admira și observa în timp ce facem dragoste. De exemplu, o femeie dezinhibată poate considera unele posturi nesatisfăcătoare din acest punct de vedere, fantezia ei fiind îngrădită. Ei i-ar plăcea în mod firesc să se vadă împreună cu iubitul ei în timp ce se mișcă unduios pe valurile plăcerii. O oglindă plasată strategic este o soluție inedită pentru a stimula și mai mult imaginația și fascinația momentului.

Privindu-se în oglindă, cei doi iubiți pot observa astfel încântați întreaga acțiune și nu doar o parte din ea, așa cum se petrece în mod obișnuit, și aceasta poate fi important, deoarece corpurile noastre vor deveni din ce în ce mai excitate și electrizate atunci când le privim.

Când cineva ne privește, automat în noi se declanșează un mecanism interior care ne face să fim mai atenți la noi și la cel care ne privește: iți analizezi fulgerător atitudinea, ținuta, gândurile, fiind dintr-o dată mult mai conștient de ce se petrece în tine și în jurul tău.

A ne observa din când în când atunci când facem dragoste ne ajută să ne adâncim și mai mult în acest act sublim și aduce de asemenea rafinament senzualității și stării de erotism.

Plasează deci cât mai multe oglinzi în apartamentul tău, căci ele te vor ajuta să fii mereu conștient de aspectul și atitudinea ta, atât exterioară cât și interioară.

EROTISMUL VIZUAL AL ORGANELOR GENITALE

Plăcerea cu care o femeie își privește frumusețea sânilor și a organelor genitale reflectă starea ei de dezinhibare și de libertate sexuală. Dacă, însă, atitudinea ei este de respingere, aceasta dovedește o stare de frustrare și de refulare sexuală, fenomen întâlnit, într-o măsură mai mare sau mai mică, la foarte multe femei din societatea contemporană, așa-zis "civilizată". De mici copii am fost învățați să nu ne atingem în zonele intime, să nu vorbim despre organele noastre sexuale sau despre orice altceva care are tangență cu sexul. Cu toate acestea, organele genitale constituie o parte firească a corpului nostru, care trebuie cunoscută, respectată și apreciată. La fel ca și trăsăturile feței, care ne fac unici în felul nostru și inconfundabili, forma, culoarea și dimensiunile organelor sexuale sunt o caracteristică specifică a ființei noastre. Având o atitudine pozitivă față de sex, noi devenim mai deschiși față de noi înșine și învățăm să descoperim și să apreciem frumusețea propriului corp, despre care cele mai multe tradiții spirituale autentice susțin că este templul spiritului și că trebuie privit în acest mod. Este semnificativ faptul că în aceste tradiții și culturi, organele sexuale feminine au fost denumite în cele mai gingașe și poetice feluri. Iată doar câteva dintre numele care i-au fost date: scoică, poarta vieții, smochină, floricică, poarta grădinii parfumate, poarta de aur, grota, valea fericirii, poarta raiului, poarta de Jad, fântâna vieții, poarta de fildeș, lotusul

înțelepciunii, grădina desfătărilor, peștera tainică etc., etc...

Conform celor două tratate orientale, *Kama Sutra* și *Ananga Ranga*, există 3 tipuri de organe sexuale feminine, în functie de dimensiuni:

- *căprioară* - având cam 6 lățimi de deget (aproximativ 13 cm) în adâncime;
- *iapă* - nu mai adânc de 9 lățimi de deget (aproximativ 18 cm);
- *elefantă* - adânc de aproximativ 12 lățimi de deget (cam 22-25 cm).

Chinezii par să fi fost cei mai inspirati în ceea ce privește denumirile poetice date acestui organ: inima bujorului, copila, inima interioară, terasa interioară, pestera de jad, poarta podului, peștera misterioasă, valea misterioasă, șoricelul parfumat, pestera plăcerii, casa plăcerii, locul plăcerii, creuzetul pretios, pretioasa poartă, piatra pretioasă, perla roșie, peștera in formă de migdală, pestera ascunsă, casa comorii, anemona iubirii, deschizătura de cinabru, peștera de cinabru, lăcasul bijuteriei, peștera iubirii, elesteul, floarea, inima florii, făgașul de aur, peștera simțitoare, corzile lirei, peștera ca bobul de grâu. Indienii, de asemenea, l-au denumit în diferite moduri inspirate: clopoțelul, cupa, lotusul, câmpul plăcerii raiului etc. În sanscrită, denumirea lui este *yoni*, ceea ce în traducere înseamnă “sursă”, “origine”. Acest termen este un ecou viu al timpurilor când femeia era privită ca o zeitate și ca o incarnare a energiei primordiale feminine, fiind adorată si respectată..

Contemplarea frumuseții sexului epilat al femeii poate induce într-un mod spontan și agreabil o stare afrodiziacă. În pozitia pe spate, cea clasică, cu coapsele desfăcute, femeia isi dezvăluie părtile cele mai secrete, dar și cele mai excitante ale corpului ei; ea cunoaște atractia pe care o exercită asupra bărbatului sexul ei excitat, linia dintre fese cu armonia curbelor și bordura anusului. Unele femei, aflate în culmea excitatiei erotice, nu ezită să-și îndepărteze labiile, astfel încât bărbatul să poată privi în profunzime sexul, care este unic, la fel ca și femeia însăși. Labiile sunt atunci turgescente, clitorisul crește în volum și capătă culoarea roșu-închis. Aceasta face să crească atractia sexuală la bărbat, care atinge paroxismul atunci când femeia se excită în fața lui pentru a-și amplifica dorinta. Dacă femeia este privită din spate, spectacolul intimitătii feminine nu e mai putin erotic: în genunchi, cu șoldurile ridicate ca pentru o ofrandă, ea își arată sexul și, prin îndepărtarea feselor, anusul și perineul, uneori acoperit cu puf.

O muzică exotică, un dans din șolduri poate aduce bărbatul la paroxismul excitației sexuale, făcându-l să-și sublimeze astfel energiile sexuale efervescente.

* * *

În traditia orientală, organul sexual masculin este privit ca fiind *Shiva Lingam*, intruchiparea eternului masculin si a creativitătii cosmice. Această adorare a *lingam*-ului este regăsită în cele mai vechi culturi. Când este realizată în timpul actului amoros, ea poate duce la o adâncă și spirituală viziune lăuntrică a Realității Primordiale și chiar la trăirea misterului Cauzei originare a Creatiei.

În India, mai pot fi intâlniți și astăzi adoratori ai *lingam*-ului lui *Shiva* și ai *yoni*-ului lui *Shakti*. Femeia care onorează și adoră *lingam*-ul, ca fiind insăși intruchiparea lui *Shiva* (Eternul Masculin), este cuprinsă de emotii si energii deosebit de puternice. Formele de adorare sunt variate: de la aducerea de ofrande (fructe, flori, mirodenii) *Puja-Lingam*-ului din piatră, marmură sau chiar aur - cum este întâlnită în unele temple tantrice ale Indiei -, până la sărutul electrizant dintre buzele iubitei și *lingam*-ul erect (“arta de a cânta la flaut”), sau vizualizarea lăuntrică a unei coloane incandescente ce tâsnește din Pământ înspre Cer, străbătând cu intensitate corpul femeii.

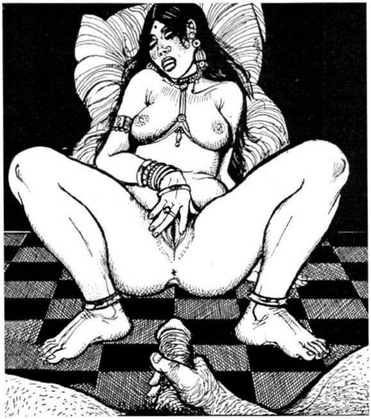
În Egiptul Antic, cea mai înaltă formă de omagiu adus de un bărbat unei femei era să-i arate falusul său erect.

În Orient, membrul viril este numit metaforic: tija de jad, arma iubirii, diplomatul, ambasadorul, atacatorul, generalul, tigrul, cocoselul, băietelul, flautul, războinicul, eroul, pajul, vârful muntelui, credinciosul servitor, pasărea purpurie, săgeata dragostei, unicornul, vârful binefăcător, vârful *yang*, sceptrul de jad, sceptrul de diamant, membrul sfânt, cheia dorintei, bagheta magică, ciuperca nemuririi, plugul, bastonul, lancea, bagheta dorintei. Iată un citat dintr-un text chinez:

„Noaptea, Pajul lui răzvrătit, obraznic și plin de curaj, a făcut tot ce-a putut pentru a atrage atenția. El se întindea și tresărea, se ridica sfidător sau se misca semet pe sub pătura aspră de lână... Și, o, Doamne! Cât de impetuos se ridicase Tulburătorul Liniștii Interioare, cât de puternic își făcea simtită prezenta acest Paj! Îl puteai vedea ridicând pătura, teapăn si mândru, cu capul; iscodea spre stânga, privea spre dreapta, căutând in mod evident una dintre ascunzătorile sale obișnuite.”

În *Kama Sutra* și *Ananga Ranga* sunt prezentate 3 tipuri de organe sexuale masculine, în functie de dimensiuni:

- *iepure* - având în erecție maxim 6 lățimi de deget (cam 13 cm);
- *taur* - având lungimea de maxim 9 lățimi



de deget (cam 18 cm), când este în erecție;

© *armăsar* - tipul ideal, având lungimea de 12 lățimi de deget (cam 22-25 cm), când este în erecție.

La arabi, se considera că: "pentru a place femeilor, membrul viril al bărbaților trebuie să fie lung de cel puțin 12 lățimi de deget, adică 3 lățimi de palmă, să fie înzestrat cu abilitatea de a produce mari plăceri femeii, grosime potrivită și să fie fierbinte."

Bărbatul viril și puternic poate comunica cu *lingam*-ul lui într-un mod ferm și afectuos, ajungând să-l simtă ca și cum ar fi un individ separat. Aceasta este o cale eficientă pentru dezvoltarea și înțelegerea *lingam*-ului său, fiindcă ea îl ajută să dobândească rapid un control conștient asupra funcției sale, permițându-i să devină un perfect continent.

Ce femeie nu a simțit ca fiind deosebit de incitantă imaginea proeminentă a *lingam*-ului în erecție din pantalonii unui bărbat atrăgător? Și oare falusul erect al iubitului nu a făcut-o pe iubita lui să fie cuprinsă de dorință la vederea sa?

O femeie care privește într-un mod transfigurator *lingam*ul iubitului său va observa foarte încântată cum acesta își descheie nasturii de la pantaloni (unul câte unul sau pe toți deodată, cu o miscare masculină), iar după aceea va fi extaziată atunci când el o va mângâia pe tot corpul cu *lingam*-ul său în erecție. Ea poate atunci, la rândul ei, să se așeze între picioarele bărbatului (la fel cum de obicei face el) și să-l mângâie, atât pe falus, cât și pe testicule, cu mâinile, cu sânii, cu părul sau cu buzele și limba. Văzând încântarea femeii, bărbatul va fi cuprins de pasiune amoroasă și va fi astfel incitat să continue într-un mod activ acest joc.

VESTIMENTAȚIA

Vestimentația unei femei este în general corelată cu dispoziția ei amoroasă. Întrucât hainele fac parte din viața de zi cu zi a fiecărei femei, este important ca acestea să fie alese și concepute astfel încât să amplifice farmecul personal și să nu limiteze libertatea mișcării. Ne referim în primul rând la lenjeria intimă, care este unul din cele mai incitante (și excitante) afrodiziace vizuale pentru bărbați, sporind savoarea jocului amoros.

Tendințele occidentale contemporane în domeniul vestimentației sunt orientate spre haine exagerat de sofisticate, mulate pe corp, uneori chiar prea strâmte și incomode, și, în majoritatea cazurilor, din nefericire, confecționate din materiale sintetice. Pantalonii strâmți în special duc la o însemnată perturbare a fluxului energetic normal și, din acest punct de vedere, pot crea chiar tulburări ale functiei sexuale. Medicii din Orient susțin că purtarea hainelor strâmte constituie una din cauzele principale ale impotenței și sterilității, sau chiar ale unor forme de cancer care afectează partea inferioară a corpului.

Astfel, articole de dormitor extravagante și uneori chiar stridente, care vizează mai degrabă fetișismul, decât confortul sau frumusețea naturală, sunt expuse în magazine la prețuri exagerate. Din fericire însă, mai există totuși în vânzare și articole din mătase naturală și satin, care ne pot ajuta să ne creăm o "notă personală" în ceea ce privește îmbrăcămintea. De asemenea, mai pot fi găsite, relativ ușor, și unele articole de îmbrăcăminte în stil oriental, cum ar fi capoatele, chimonourile, pijamalele ușoare, șalurile ș. a. m. d. Culorile și materialul sunt tot atât de importante ca și stilul; ele vor fi alese astfel încât să stimuleze simțurile. Îmbrăcămintea va reprezenta astfel o extensie a personalității, sporind senzualitatea ființei, în loc să o inhibe.

Străvechiul tratat al artei de a iubi *Kama Sutra* sugerează: "atunci când soția se apropie de soțul ei, trupul ei va fi împodobit cu multe podoabe, ornamente și flori, ea va purta un capot în diferite culori și se va parfuma cu uleiuri naturale sau cu unguente din plante". Textul sfătuiește în continuare ca femeia să îmbrace cele mai bune haine ale ei pentru întâlnirea cu iubitul său, iar acesta să procedeze la fel pentru întâlnirea cu iubita sa. Fiecare femeie care dorește să placă mereu iubitului ei și să fie mereu incitantă va trebui să posede un rând de articole vestimentare intime, pe care să le îmbrace pentru întâlnirile cu el, și alte haine pentru apariția în societate.

Podoabele ușoare sunt atractive, simple și necostisitoare.

Îmbrăcămintea trebuie să fie curată și bine aerisită. Lăsați corpul să respire și să se desfete în mângâierea ușoară a veșmintelor lejere. Anumite parfumuri pot conferi articolelor de îmbrăcăminte o aură senzuală. Atingerea, mirosul și aspectul hainelor contribuie foarte mult la crearea atmosferei erotice. Brățările, lănțișoarele de la gât, cerceii și florile au o semnificație profund simbolică în tradiția sistemului *Tantra*, având rolul unei adevărate protecții psihice și servind la înfrumusețarea ființei. În Orient, femeile se împodobesc cu diferite bijuterii pentru a-i încânta pe iubiții lor și nu pentru apariția în public. Arta Iubirii recomandă să se facă uz de absolut orice mijloc care trezește și captivează în mod deosebit simțurile.

Unele dintre cele mai provocatoare și mai deosebite articole de îmbrăcăminte sunt veșmintele largi din mătase și ciorapii până la coapse de culoare aprinsă, tot din mătase, care conferă formelor corpului și pielii umbre și nuanțe colorate deosebit de excitante. Putem întâlni numeroase exemple de astfel de articole de îmbrăcăminte simple, dar stimulatoare din punct de vedere erotic, plăcute la vedere și desfătătoare pentru trup.

CULORILE AFRODIZIACE

Un aspect mai puțin luat in consideratie de obicei, dar nu mai putin important pentru crearea unei ambianțe erotice cât mai armonioase, il constituie alegerea culorilor, atât a celor vestimentare, ambientale etc., cât și a celor folosite de către femeie pentru machiaj.

Stările de iubire paradisiacă sunt aproape în mod automat asociate de către toți oamenii cu o feerie de culori. Să ne creăm singuri, așadar, propriul univers cromatic afrodiziac.

ROȘU

Rosul, în general, semnifică dorința, sub toate aspectele sau formele sale, tendința și impulsul către actiune. Este culoarea pasiunilor ardente, a dragostei și vieții, a erosului triumfător, a sângelui și a focului, a fortei virile, fiind considerată culoare universală a iluziei si magiei. Ea este, de asemenea, culoarea inimii, întruchipare a ardorii și măretiei tincretii. Florile roșii dăruite unei femei reprezintă un simbol al iubirii pasionale.

De asemenea, pielea ni se înroșeste atunci când suntem excitati - buzele noastre, sfârcurile și organele genitale, care deja sunt roșii, își intensifică culoarea, odată cu stimularea erotică. De aceea roșul este culoarea iubirii - simbolizată prin firele roșii ale destinului, unite în ceruri.

Cunoscând toate aceste asocieri, nu este surprinzător că multe din mâncărurile cu presupuse efecte afrodiziace sunt de culoare roșie. Este culoarea pe care creierul nostru e programat să o observe cel mai repede, simțindu-se stimulat de ea. Se știe că roșul și negrul stimulează cel mai mult fantasmele erotice și de aceea, intuitiv, femeile se îmbracă în roșu și își vopsesc unghiile cu roșu atunci când vor să atragă atentia asupra lor. Desigur, roșul este o culoare afrodiziacă, și, cu sigurantă, multi au exclamat adeseori: "Vezi fata aceea cu rochie roșie?..."

ROȘU-VIȘINIU

Această culoare reprezintă culoarea afectivitătii pure, detașate, lipsite de posesivitate și egoism. Roșul vișiniu imprimă o atmosferă de euforie afectivă, farmec și romantism. Stările de iubire elevate, durabile si transfiguratoare sunt asociate cu această culoare.

PORTOCALIU

Portocaliul este de asemenea un excelent stimulent sexual. Expunerea adecvată la o lumină portocalie o anumită perioadă de timp ne permite să resimțim o plenară stare de libertate fată de tot ceea ce limitează în mod penibil ființa și ne ajută să devenim mult mai toleranți. Dacă dinamizarea vitală pe care ne-o produce va fi dublată de un riguros control mental în timpul tuturor manifestărilor amoroase, aceasta ne va ajuta să transmutăm cu ușurință energia sexuală, făcând posibilă sublimarea ei, în vederea unor realizări psihomentale extraordinare.

Portocaliul, în general, semnifică: senzualitatea, libidoul, lascivitatea, trăirile erotice intense, amorul fizic sub multiplele sale aspecte, stările sexuale plenare, dorința de confort.

GALBEN

Culoarea galbenă caracterizează entuziasmul mental și afectiv, bogăția interioară, aspirația către frumusețe si idealuri sublime, dragostea de viață trăită ideal. Iubirea pură, romantismul, speranța în fericire sunt stările care se vor manifesta atunci când vom utiliza această culoare.

ALBASTRU

Culoarea albastră ne permite să ne deschidem cu entuziasm față de ceea ce este elevat și minunat în jurul nostru, totodată ne ajută să trăim într-o deplină armonie în anturajul nostru.

Utilizarea excesivă a acestei culori poate însă determina oboseală, iar o ambianță predominant albastră, permanentă, poate provoca depresie și constipație.

Veșmintele intime de corp de culoare albastră (chiloți, sutien, maieu) nu sunt, de asemenea, indicate.

INDIGO

Culoarea indigo exprimă aspirația de fuziune cu nemărginirea, plenitudinea extatică, creativitatea maximă, iubirea transfiguratoare. Asociind această culoare cu fuziunile noastre amoroase, vom fi sustinuti să intuim misterele fiintei și ale Universului, într-o stare de deplină libertate.

VIOLET

Culoarea violet este, în general, considerată ca fiind simbolul Alchimiei, unde ea indică sublimarea în energii elevate, a energiilor amoroase care au fost în prealabil transmutate. Preferinta spontană pentru această culoare semnifică aspirația fermă de a stabili relatii intime sublime, fundamentale, pure, care să ofere fericire deplină, armonizând complet ființa.

ALB

Culoarea albă este simbolul purității, exprimate în amor printr-un erotism extrem de rafinat și elevat. Mireasa îmbrăcată într-o superbă rochie albă se oferă, misterioasă și tăcută, soțului, in noaptea nuntii; după aceea, albul imaculat se transformă în roșul pasiunii.

AFRODIZIACE TACTILE

SĂRUTUL

Dintotdeauna, sărutul a fost o componentă nelipsită, foarte importantă a preludiului și a jocului amoros, fiind expresia actului de fuziune între *lingam* și *yoni*. Sărutul este un exemplu de transformare a unui gest obișnuit într-un adevărat ritual al amorului. El are efect profund armonizator asupra sentimentelor și emotiilor, făcând să cadă toate barierele intre cei doi iubiți, căci exprimă, prin forta sa, ceea ce cuvintele nu pot reda. Astfel - cu ajutorul sărutărilor - îndrăgostiții au posibilitatea să se cunoască si să se simtă profund unul pe celălalt, la modul cel mai direct si intim. Sărutul este o comunicare, completă în sine, care ne permite să pătrundem misterul iubirii, amplificând în același timp disponibilitatea de a fuziona amoros cu ființa iubită.

Există nenumărate feluri de a săruta. Îndrăgostiții se pot săruta atingându-și pur și simplu vârfurile limbilor, nefăcând nimic altceva decât să fie atenți la senzatiile și perceptiile proprii, cât și la reacțiile celuilalt. Putem lăsa limba să se joace cum vrea ea, într-un dans amețitor, simțind, gustând, realizând orice mișcare posibilă sau nici una dintre acestea, fiind doar relaxati și simtind, pur și simplu. Foarte repede vom sesiza încântați că limba noastră își are și ea propria intuiție și știe exact ce trebuie să facă. Nu este nevoie să ne inhibăm mișcarea buzelor sau a gurii, atunci când lăsăm limba să se miște spontan sau când urmăm jucăuși mișcările corpului iubitului sau iubitei. Aceasta ne va ajuta să devenim din ce în ce mai naturali și mai spontani, nu numai în jocul amoros, ci și in relatia de cuplu.

În *Kama Sutra*, străvechiul tratat hindus al iubirii, sunt enumerate părțile corpului care sunt cele mai sensibile la sărutări; acestea dau stări de voluptate incredibile atunci când sunt dezmierdate cu buzele. Ele sunt: ochii, obrajii, fruntea, gâtul, sânii, coapsele, brațele, gura și buzele, buricul și, nu în ultimul rând, organele sexuale (*lingam*-ul și *yoni*-ul). Același tratat descrie trei moduri principale de a săruta:

- sărutul nominal, când gurile nu fac decât să se atingă;
- sărutul vibrant, când femeia își mișcă într-un mod senzual buza inferioară, făcând-o să vibreze, în timp ce iubitul ei o sărută apăsat pe gură;
- sărutul intim, in timpul căruia femeia își folosește limba într-un mod excitant.

Tot în *Kama Sutra* mai sunt enumerate și alte forme de sărut:

- sărutul aplecat - când capetele celor doi iubiți sunt înclinate unul spre celălalt;
- sărutul apăsat - în care cel care sărută presează cu forta buza inferioară a celuilalt;
- sărutul întors - în acest caz, unul dintre iubiți ridică și tine tandru capul celuilalt între palmele sale;
- sărutul închis - în care unul dintre iubiți prinde ambele buze ale celuilalt între buzele sale și le strânge astfel într-un mod senzual.

Cel mai excitant însă este sărutul buzei superioare, aceasta fiind una dintre cele mai erogene zone ale corpului femeii. Este o particularitate neașteptată, dar foarte reală, ce se explică prin existența unui tainic canal energetic care leagă buza superioară și cerul gurii de clitoris. Tantricii inițiați, care au considerat că amorul poate fi o formă rapidă de transformare și evolutie spirituală a ființei umane, sustin că sărutarea buzei superioare și amorul oral au capacitatea de a crea un circuit energetic ce poate genera anumite forme de extaz. În timpul unui sărut, bărbatul poate stimula cu ușurință buza superioară a femeii, în timp ce ea se joacă cu buza lui inferioară. Pot fi folosite atât limba, cât și dinții, dar cât mai tandru si mai senzual. Mici și ușoare mușcături cu dinții pot fi foarte plăcute, ele ne produc câteodată adevărați fiori de plăcere, ce ne străbat întregul corp.

Metoda japoneză de presopunctură, *shiatsu*, vorbește, de asemenea, de existenta unui canal energetic ce leagă buza superioară și limba atât de organele genitale, cât și de cele digestive. S-a constatat că în anumite momente speciale, când sunt trăite la maximă intensitate sentimente sublime, corpul uman secretă prin acest canal subtil o substanță dulceagă, un fel de nectar ("nectarul zeilor"), care conferă ființei vitalitate, dar și un deosebit rafinament. O femeie care ajunge să simtă cât mai clar canalul subtil care unește buza superioară de clitoris poate controla energia sexuală și poate trăi actul amoros mult mai intens, dar și mult mai constient. Ea va fi capabilă să-și trezească și să-și canalizeze prin acesta, cu ajutorul concentrării mentale, fluidele energetice sexuale. De asemenea, respirația profundă, corelată cu contracții ale mușchilor vaginali, stimulează curgerea energiei prin acest canal subtil. Femeia poate atinge astfel, în timpul jocului amoros, realizând transferul intens de energie prin acest canal, stări orgasmice deosebite. Viata ei devine mult mai bogată și senzațiile pe care iubitul ei le va trăi alături de ea vor depăși cu mult ceea ce oamenii trăiesc în mod obișnuit.

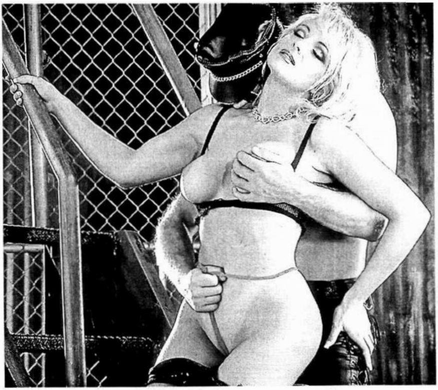
Masarea buzei superioare poate, așadar, să stimuleze și să armonizeze energia sexuală. Există chiar femei foarte înzestrate din punct de vedere erotic, care pot ajunge la orgasm numai trăind intens plăcerea unor sărutări pasionale. O tradiție indiană recomandă să se aplice un obiect de aur (inel sau verighetă) pe buza superioară și limba femeii, pentru ca ea să preia astfel energia tainică a Soarelui. Se consideră că realizarea acestui ritual pe intreaga durată a vietii amplifică foarte mult frumusetea si senzualitatea femeii.

Vechii chinezi considerau sărutul ca fiind un element indispensabil al comuniunii amoroase intime sexuale. Sărutul se poate realiza pe orice parte sau zonă erogenă a corpului, dar el este mai ales eficient, prin stările pe care le trezește, dacă se realizează pe gură, pe sâni, pe pulpe sau pe sex. În timpul sărutului, bărbatul trebuie simultan să conștientizeze în propria sa ființă absorbția fluidelor polarizante, subtile, extrem de binefăcătoare ale forței *yin*, care emană din structura subtilă, invizibilă, a femeii. La rândul ei, femeia trebuie să resimtă cât mai intens, prin sărut, fluidele polarizante subtile ale forței *yang*, ce se manifestă plenar prin structura subtilă, vitală a iubitului ei.

ATINGEREA ȘI MASAJUL EROTIC

> *"Unul dintre secretele succesului în mângâiere este să atingi corpul ființei iubite în cât mai multe puncte, din cap până la călcâie. Atingerea în actul iubirii nu trebuie să fie statică Lăsați mâinile să se plimbe pe tot corpul ei, în timp ce propriul vostru corp va răspunde vibrațiilor subtile ce apar atunci când ea respiră sau vă răspunde la mângâieri..."*

Atingerea și masajul erotic sunt o expresie vie a senzualității. Arta masajului senzual este cu mult mai veche decât orice invenție artificială a lumii moderne și izvorăște din aspirația oamenilor de a dărui cât mai multă plăcere, dragoste, fericire, tandrețe și afectiune ființei iubite. Nici un talent deosebit nu este absolut necesar pentru aceasta, nici o cunoștință savantă despre anatomia umană, nici o tehnică ezoterică nu sunt obligatorii. Adesea sunt suficiente doar câteva elemente foarte simple - un loc liniștit, cald, în care să creăm o atmosferă plăcută, intimă, și poate, în plus, o sticluță de ulei natural, parfumat - pentru a dărui ființei iubite o plăcere cât mai nuanțată și mai rafinată. Prin mișcări lente, senzuale, pline de dragoste și gingășie, mângâiem întregul corp gol al celuilalt, masându-l ușor, alternând, in functie de inspiratie, contactul total al palmelor cu atingeri usoare și excitante ale vârfurilor degetelor.



Iată câteva sfaturi pe care le considerăm utile pentru cei care vor să abordeze cu succes arta masajului senzual:

- În timpul jocului amoros nu trebuie niciodată să încetați să vă mângâiați reciproc, cât mai diferit de fiecare dată, până ce starea intensă de euforie și fericire amoroasă vă va cuprinde intreaga ființă.
- La femeie, zonele erogene cele mai sensibile sunt sânii și clitorisul. Dar nu vă grăbiți să le atingeți! Mângâiați-i întâi mâinile si îmbrățișați-o tandru. O femeie mai are și alte zone amoroase sensibile, cele mai cunoscute fiind urechile, ceafa, pântecele, talia, genunchii, coapsele și tălpile picioarelor. Fesele prezintă, de asemenea, o mare sensibilitate erogenă. Contactul repetat al abdomenului bărbatului cu acela al femeii este una dintre cele mai mari și mai rafinate plăceri ale actului amoros.
- La bărbat, zonele cele mai sensibile, in afara penisului, sunt pavilionul urechii și, în anumite cazuri,

pieptul, abdomenul și gâtul. Unul dintre secretele fundamentale ale reușitei unei mângâieri este de a rămâne simultan, în contact cu pielea, în cât mai multe puncte posibile.

- Mângâierea cu o pană, fricțiunea cu o mănușă din fibre vegetale, mângâierile cu mănuși mai moi sau mai aspre constituie tot atâtea modalități afrodiziace de a amplifica plăcerea și a crește apetitul erotic. Părul care mângâie sexul, barba și mustața care se impregnează cu fluidele sexuale frumos mirositoare ale organelor genitale trezesc simțurile și le incită.

- Atingerile nu trebuie să fie statice; lăsați-vă mâinile, buzele și limba să exploreze după bunul lor plac, în funcție și de inspirație, corpul iubitei sau iubitului, în cele mai intime zone. Un aspect important este și starea de curățenie a mâinilor, precum și delicatețea cu care este realizată mângâierea. Nu uitati niciodată că mâinile ating zone sensibile, cu un potențial energetic misterios, care pot dezvălui, prin trezire, stări cu totul nebănuite până atunci.

- Femeile trebuie să știe că bărbații reacționează diferit, în funcție de vârstă, la mângâierea organelor lor genitale. Penisul unui bărbat tânăr este mai excitabil si pericolul de a ejacula este in acest caz mai mare; el trebuie mângâiat cu delicatețe pe toată lungimea sa. În cazul unui bărbat mai în vârstă, metoda optimă de a-i provoca erecția este de a-i mângâia penisul cu ambele mâini, imitând cu degete delicate atingerea unui vagin. De o mare importanță este mângâierea testiculelor. Cea mai bună metodă de a le stimula este de a le cuprinde cu mâna și a le mângâia ușor, înglobând totodată și rădăcina penisului. Aveți grijă însă să nu le strângeți prea tare, căci la nivelul lor, trecerea de la plăcere la durere se face ușor!

Corpul ființei iubite - simfonie de senzații, sub atingerea orchestrată a mâinilor, a buzelor și a corpului nostru

Pornind de la faptul că senzațiile erotice pot să apară oriunde există receptori senzitivi, se poate spune că întreg corpul uman este alcătuit din zone erogene. Deci masajul erotic trebuie să includă și zone care nu sunt considerate, în mod obișnuit, zone erogene. În afară de principalele zone erogene (organele genitale), cele mai sensibile izvoare de plăcere ale corpului sunt mameloanele (la ambele sexe), buzele, urechile, gâtul, zona centrală a palmei, partea exterioară a degetului mic, axilele, articulația cotului, ombilicul și zona dimprejurul său, fesele, zona aflată la baza coloanei vertebrale, coapsele, zona inghinală și tălpile picioarelor.

Atingeți încet, fără grabă, fiecare porțiune a trupului iubit...Începeți cu degetele de la picioare și masați-le cu delicatete, unul câte unul. Tălpile vor fi stimulate prin lovituri sacadate și ușoare, aplicate cu palma. Mângâiați-i apoi mâinile și masați-i, la fel, fiecare deget în parte. Continuati cu mușchii bratului, până la umeri. Rugați-vă iubitul sau iubita să se așeze cu fața în jos și așezați-vă pe fesele sale. Urmează masajul spatelui, care trebuie prelungit cât mai mult.

Pentru ca iubitul sau iubita să fie cât mai relaxat(ă), începeți să masați mai întâi zona bazinului, urcând mângâietor, cu mișcări line, pe musculatura coloanei. Apoi continuați cu zona aflată la baza craniului, o zonă foarte importantă, dacă ținem cont de tensiunile ce sunt acumulate în mod obișnuit aici. Masați apoi ușor gambele și fesele.

Acum celălalt se poate întoarce ușor, cu fața în sus; începeți prin a-i masa musculatura facială, urechile și gâtul, brațele și palmele, buricul și picioarele. Lăsați la sfârșit zona organelor genitale.

Există o lege absolută în această artă a mângâierii fine și delicate, și anume că un masaj erotic autentic nu se începe niciodată cu zona genitală. În cazul masajului erotic, mișcările sunt foarte delicate, mai delicate decât în cazul unui masaj obișnuit, deoarece fiecare zonă menționată are un mod aparte de a fi stimulată erotic, generându-se astfel o senzație specifică de plăcere.

Un exercițiu simplu și practic care stimulează mult imaginatia si ne face mult mai conștienți de forța erotică a mâinilor este realizarea unui astfel de masaj, urmărind să dăruim plăcere ființei pe care o iubim, mângâind-o pe tot corpul, folosindu-ne doar mâinile, ca și cum ele ar fi niște organe sexuale.

Un alt amănunt important al tehnicilor de masaj este folosirea uleiurilor de masaj. Uleiul de masaj permite mâinilor să lunece ușor și senzual pe trupul iubitului fără a crea fricțiuni. De asemenea, este excelent pentru hrănirea pielii. Se pot folosi în acest scop uleiuri aromate sau nearomate. Uleiurile aromate au un efect mai

complex, existând o strânsă legătură între mirosuri şi excitaţia sexuală. Uleiul de cocos, de exemplu, degajă o aromă extrem de plăcută, ajutându-ne să ne proiectăm cu uşurinţă într-un peisaj imaginar exotic, evocat chiar de noi.

Sunt recomandate numai uleiurile vegetale (cu excepţia uleiurilor de alune şi de porumb), cele minerale nefiind deloc absorbite de piele. Folosite de obicei ca excipient pentru esenţele aromate, uleiurile pentru masaj vor fi alese, de fiecare dată, în funcţie de preferinţele celui care beneficiază de masaj, luând în consideraţie şi particularităţile pielii acestuia. Pentru o piele uscată şi sensibilă, vom folosi ulei de jojoba sau de măsline, în timp ce pielea mai grasă se va simţi mai bine dacă o masăm cu un ulei uşor, cum este de exemplu cel de cocos şi uleiul din sâmburi de struguri. Se pot face şi amestecuri din diferite uleiuri (o cantitate mică de ulei esenţial, încorporată într-o bază de ulei vegetal), dar acest preparat trebuie făcut chiar înainte de a fi folosit, deoarece râncezeşte usor. Untul clarificat (ghee) de asemenea poate fi folosit pentru masaj, fiind foarte uşor şi nutritiv în acelaşi timp; în amestec cu câteva picături de esenţă aromată (vanilie, trandafir, bergamote sau portocal) şi câteva picături de glicerină, constituie un delicios (atât la propriu, cât şi la figurat) ulei de masaj. Se va ţine cont însă de faptul că glicerina este un antagonist al florei comensale din vagin şi poate provoca uşor dezechilibre ale mediului vaginal, de aceea renunţaţi la gustul dulce în cazul în care aveţi o predispoziţie la candidoză.

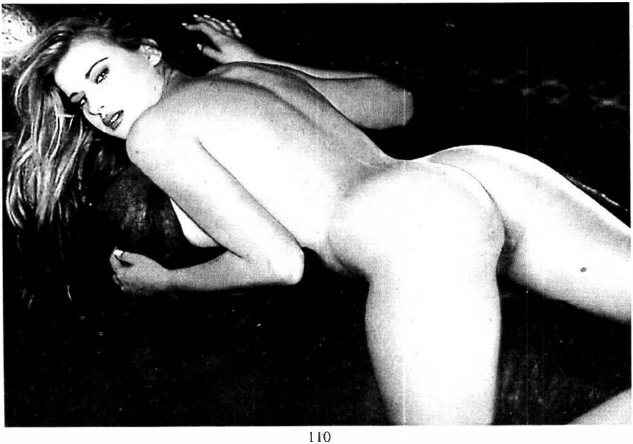
Este important ca uleiul pe care îl aplicăm pe piele să nu fie rece şi de aceea este necesar ca, în prealabil, să-l încălzim uşor. În cazul în care nu avem uleiuri naturale parfumate, putem adăuga în uleiul de bază, câteva picături de esenţe naturale, de parfum sau chiar zeamă de lămâie. Pot fi folosite în proporţii egale esenţe din salvie, iasomie, trandafir, ylang-ylang, flori de portocal, ienupăr, paciuli. Se amestecă esenţele, apoi se folosesc ori intern (câteva picături în apă de izvor sau cu miere), ori extern (se diluează în ulei de măsline şi se aplică pe piele). Ungem mai întâi tot corpul cu ulei, pentru a conferi astfel acea stare delicioasă de nou şi curat şi lăsăm apoi iubitul sau iubita să-i simtă aroma, să intre în starea sublimă specifică trezită de acel miros. Picurăm după aceea ulei în palmă şi, prin mişcări circulare ample, îl întindem în mod senzual pe tot corpul. Vom sesiza atunci că pielea corpului uman nu este la fel peste tot, unele părţi sunt mai uscate şi altele mai graşe. Cele mai uscate necesită mai mult ulei şi un masaj mai puternic.

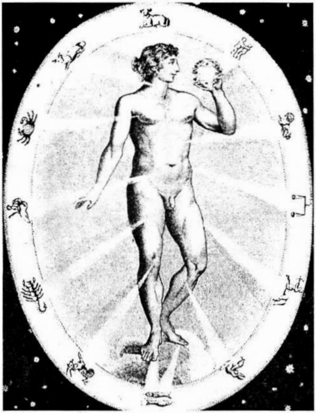
Menţionăm aici faptul că majoritatea uleiurilor vegetale sunt lubrifiante excelente.

Pentru o reuşită deplină a şedinţei de masaj erotic, între cei doi iubiţi trebuie să existe o comuniune strânsă, care poate fi atinsă prin aducerea la unison a ritmurilor respiratorii. Respiraţia sincronizată a celor doi iubiţi trebuie să fie lentă, profundă şi ritmică. De asemenea, atenţia trebuie să fie focalizată preponderent asupra simţului pipăitului, în acest fel amplificându-se mult atenţia la nivelul senzaţiilor percepute. Cel ce realizează masajul trebuie să transmită iubire, căldură şi energie vindecătoare.

ETAPELE MASAJULUI EROTIC

Masajul erotic se realizează într-o manieră tandră şi delicată, pe întreg corpul, utilizând tehnicile de bază din masajul terapeutic sau clasic, insistând asupra zonelor erogene şi culminând cu masajul senzual al organelor genitale. La finalul masajului erotic, se realizează din nou mângâierea delicată a întregului corp, pentru armonizarea energiilor. El are mai ales efect tonifiant, iar atunci când se face în preludiul actului amoros, îmbunătăţeşte performanţele sexuale prin creşterea dorinţei erotice, a tonusului muscular şi a sensibilităţii la atingere.





Trebuie luate totuşi in consideraţie anumite particularităti psihosomatice ale persoanelor care se supun masajului.

Astfel, pentru unele, frica de un eventual eşec amoros sau anumite închistări psihice pot duce la o anumită inerţie fizică şi comportamentală, cu o scădere marcantă a voinţei şi iniţiativei. În aceste condiţii, se recomandă un masaj stimulant, rapid şi energic.

Spre deosebire de acestea, alte persoane răspund la stres prin iritabilitate psihică, prin hiperactivitate cardiovasculară, prin tensiuni neuromusculare. În cazul lor, se vor folosi masaje calmante, uşoare, lente şi pe perioade mai îndelungate.

Ca tehnici, se pot folosi oricare din cele 5 mişcări de bază ale masajului:

- netezirea sau atingerea uşoară: se adresează mai ales tegumentelor şi constă dintr-o mişcare prelungită şi fermă, efectuată cu diferite părţi ale mâinilor;
- frământarea: se adresează ţesuturilor profunde şi mai ales muşchilor; aceştia vor fi prinşi între degete, rulaţi şi presati uşor pe planurile osoase;
- frictiunea: se adresează ţesutului celular subcutanat şi constă în presarea lui pe ţesuturile subadiacente;
- tapotarea sau baterea: constă în aplicarea unor lovituri rapide, regulate, cu diverse părţi ale mâinilor.
- vibraţiile: constau în producerea unor mişcări oscilatorii rapide asupra pielii şi se pot efectua fie cu vârful degetelor sau al mâinilor, fie cu diferite instrumente vibratorii.

Masajul zonelor erogene

În această etapă nu trebuie insistat asupra organelor genitale, fiind preferabilă reluarea unor secvente din masajul complet, în anumite zone ale corpului.

Mameloanele pot fi stimulate în mai multe feluri. De exemplu: degetul mare mângâie mamelonul, în timp ce acesta este susţinut de la doilea şi al treilea deget.

Buzele pot fi mângâiate cu vârfurile degetelor sau cu o eşarfă de mătase, mai ales dacă ochii sunt ţinuti închişi.

Energia de la baza coloanei vertebrale este bine trezită prin mişcări circulare ale mâinilor.

Urechile sunt sensibile la mişcările circulare ale limbii pe suprafata lor, precum şi în interiorul pavilionului.

Partea exterioară a degetului mic reacţionează şi ea la mângâieri.

Zona abdominală poate fi stimulată prin mişcări circulare ale mâinilor, iar ombilicul prin stimulare orală.

Palma, când este presată uşor în zona centrală cu al treilea deget şi este masată prin mişcări circulare, simte senzaţii foarte plăcute.

Astrologia erotică ne poate furniza la rândul ei indicaţii asupra zonelor erogene ale fiecărei zodii:

- Berbec: zona capului, în special părul, faţa şi tâmplele;
- Taur: zona gâtului;
- Gemeni: plămânii, bratele şi umerii;
- Rac: pieptul şi stomacul;
- Leu: inima şi spatele, măduva spinării;
- Fecioară: viscerele, intestinele;
- Balanţă: rinichii şi zona corespondentă a coloanei vertebrale;
- Scorpion: organele sexuale;
- Săgetător: şoldurile, coapsele;
- Capricorn: genunchii;
- Vărsător: gleznele;
- Peşti: labele picioarelor şi în special tălpile.

În funcţie de fantezia fiecăruia se pot folosi mângâieri fine cu degetele, cu palmele, cu o pană, cu răsuflarea caldă, căci în această fază a masajului orice este permis. În plus trebuie să mai ştim că:

- in cazul femeilor, nasul şi buza superioară sunt zone foarte sensibile la stimularea erotică. Cele mai bune rezultate se obţin prin actionarea la nivelul punctului

situat chiar la mijlocul buzei superioare, imediat sub nas.

- urechile pot reacționa ca niște zone erogene atunci când sunt mângâiate cu vârful degetelor sau cu limba, mai întâi în interior și apoi la exterior, atunci când sunt frământați ușor lobii urechii și atunci când este suflat încetișor aer cald asupra lor;
- aerul cald suflat cu tandrețe mai ales asupra gâtului și cefei, dar și asupra abdomenului sau a altor zone acoperite cu piele fină poate produce de asemenea senzații plăcute;
- se pot alinta cu vârful limbii partea internă a cotului, mameloanele, buricul, coloana vertebrală; se pot mângâia ușor zone precum sânii, abdomenul, fesele, partea din spate a genunchilor; se poate linge laba picioarelor, se pot suge degetele de la picioare;
- se pot folosi unghiile pentru a provoca o ușoară senzație de zgâriere;
- o mușcătură dulce pe ceafă sau pe mușchii umărului poate fi de asemenea foarte excitantă.

Într-un joc senzual, femeia poate folosi chiar buchetul de trandafiri oferit de iubitul ei. Fără ca acesta să știe, ea va desprinde petalele și le va pune într-o farfurioară. Îi va cere apoi iubitului să și lepede veșmintele și să se întindă pe pat. Apoi îl va lega la ochi cu o eșarfă și va arunca, una câte una, petalele de trandafiri pe trupul lui, iar acesta se va întreba cu siguranță care parte a corpului său va mai fi atinsă, în continuare. Dacă simțul mirosului îi este suficient de dezvoltat, el va recunoaște parfumul și va putea astfel să identifice floarea. După acest joc misterios, o a doua etapă va consta în a mângâia fesele și apoi spatele iubitului cu ajutorul acestor voluptuoase petale. Dacă bărbatul dorește, iubita îi va lipi o petală de trandafir pe limbă, având grijă să-i adauge, în prealabil, puțină miere. Apoi va dezlega eșarfa și-i va oferi iubitului ei o voluptate neașteptată: ea își va pune pe buze câteva petale și îi va oferi cea mai catifelată dintre felații. În special trandafirii roșii vă vor permite să savurați plăcerea ce se degajă din aceste jocuri erotice.

Masajul organelor genitale

La bărbat se poate începe cu masajul penisului, putându-se folosi în acest scop orice manevră: mângâieri, ciupituri, tracțiuni blânde etc. Dimensiunile penisului în timpul erecției vor crește, iar cel masat va constata un efect de creștere a tonusului general și a virilității. Se mai poate acționa și asupra scrotului, testiculelor, perineului sau zonelor învecinate organelor sexuale, și mai ales asupra prostatei. Aceasta va fi masată fie la distanță, perianal, fie direct, cu un deget introdus în anus.

La femei se începe cu masajul clitorisului (care poate conduce la orgasm clitoridian). Pentru o mai bună lubrifiere în faza de început se poate folosi un balsam de masaj preparat din unt de cacao în amestec cu ulei de măsline, ceară de albine și esențe aromate, după preferințele fiecăruia. Acest balsam se va aplica pe buzele vulvei, având și efect hidratant al pielii delicate din zonele intime (totuși, el nu poate substitui preludiul, în timpul

căruia se realizează o lubrifiere naturală a organelor genitale, stimulate prin atingeri tandre și mângâieri). Urmează apoi masajul intravaginal. La unele femei, stresul zilnic se poate acumula sub forma unor tensiuni intravaginale, ce se manifestă ca niște mici noduli, insensibili la stimularea din timpul masajului sau a actului sexual. Prin masaj blând și prelung, acești noduli pot dispare, rezultatul final fiind o creștere a intensității trăirilor în timpul actului amoros. Se va insista și asupra punctului focar G (*focarul Graffenberg*) care deși la început determină apariția unei senzații de urinare, ulterior poate duce la trăiri extraordinar de intense. De asemenea, la femeie, ca și la bărbat, zona perianală este puternic erogenă, putând fi stimulată în această etapă a masajului.

O modalitate deosebită de masaj al organelor genitale, ce poate fi abordată în cazul unei deschideri totale a iubiților unul față de celălalt, este amorul oral, care oferă delicii nebănuite atunci când este realizat cu măiestrie. Ca experiență erotică inedită, puteți să sugeți o bomboană mentolată înainte de a trece la aceste mângâieri.

Oferim în continuare o rețetă de balsam ce poate fi folosit pentru masajul intim al femeii, fiind în același timp un deliciu și pentru iubitul ei, care îi va savura gustul iubirii pasionale amestecat cu ciocolată și parfumat cu aromele excitante ale corpurilor înfierbântate de focul dragostei.

Ingrediente:

o jumătate de ceașcă de unt de cacao
2 linguri ulei de cocos
1 lingură de ciocolată rasă
1 linguriță extract de vanilie
o jumătate de linguriță de miere, după preferințe.

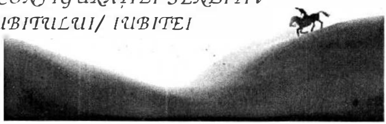
Încălziți ușor pe o baie de aburi ciocolata și untul împreună cu uleiul, după care adăugați aroma de vanilie și mierea. Se va servi cu limba și buzele direct de pe buzele iubitei. Vă lăsăm să hotărâți singuri de la care buze începeți...

Într-o relație de cuplu, masajul înseamnă mult mai mult decât o simplă relaxare. Prea puțini oameni își îngăduie suficient de mult timp pentru a-și atinge ființa iubită pe tot corpul, cunoscând-o astfel mai bine. Pe de altă parte, oricine își dorește confirmarea faptului că este iubit mai presus de vorbele care sunt adesea atât de capricioase. O mângâiere delicată poate spune imens. De altfel, beneficiile terapeutice ce rezultă prin masarea mușchilor sunt incomensurabile, căci astfel se elimină toate tensiunile acumulate de-a lungul zilelor.

Există însă în această anticameră a amorului, preludiul, o modalitate de erotizare chiar mai savuroasă decât aceea de a fi masat(ă) de ființa iubită, și aceasta este masajul reciproc, realizat simultan. Masajul între cei doi iubiți poate fi considerat un aspect delicios și magic, al unei sexualități sigure. El conduce de regulă la o armonizare a relației de cuplu, la amplificarea iubirii și intimității între cei doi și, de ce nu, la o stare permanentă de fericire și împlinire debordante.

Este semnificativ să amintim aici o afirmație a tradiției taoiste: un masaj erotic realizat cu măiestrie în faza de preludiu a actului amoros amorsează trăirile orgasmice și numai din acest moment este recomandat să se înceapă ludiul (jocul amoros).

DESCOPERIREA CONFIGURAȚIEI SENZITIV-EROTICE A IUBITULUI/ IUBITEI



Fiecare persoană are o anumită "hartă" erotică. Fiecare va răspunde mai bine la stimularea unor așa-numite "puncte calde" ale anatomiei sale.

Iată un exercițiu ce poate fi practicat de mai multe ori în zilele premergătoare primelor ședințe de masaj.

Întindeți-vă pe pat, complet dezbrăcati amândoi. Începeți prin a acoperi ochii iubitei cu o eșarfă pentru a o face să descopere singură, cu celelalte simturi, mângâierile la care recurgeți. Mângâiați cu tandrete, ciupiți, lingeți și sărutați mai întâi buzele, apoi sânii, abdomenul, înaintați până la clitoris și vagin, și în final, la anus și perineu. Iubiți si alintați, observați reacțiile iubitei, ceea ce îi face plăcere, ceea ce o excită. Rugați-o să vă spună ceea ce simte după fiecare etapă. Apoi ea trebuie să înceapă să se autoerotizeze până în pragul orgasmului, dar în momentul apariției lui, trebuie să înceteze și să-si reia controlul asupra simturilor. În tot acest timp, iubitul trebuie să fie atent și să observe tot ce îi face plăcere. După o scurtă pauză, rolurile se vor schimba. Veți deveni astfel mult mai sensibil la senzatiile celuilalt, iar mai târziu veți putea să participati în mai mare măsură la jocurile dragostei, datorită acestei cunoașteri a reacțiilor și a comuniunii erotice.

Pentru femei, *clitorisul* constituie focarul cel mai fidel de generare a plăcerii erotice. Atunci când femeile își stimulează clitorisul prin autoerotism, ele ajung să trăiască orgasmul în 95% din cazuri. Însă mângâiate de un bărbat, orgasmul clitoridian este trăit doar în 44% din cazuri, aceste concluzii fiind revelate de statistica realizată de Shere Hite. Iată că trebuie să recunoaștem un fapt real, și anume, că marea majoritate a bărbaților nu știu să mângâie clitorisul în așa fel încât să genereze plăcere iubitelor. Însă ei pot învăța acest lucru, cu atât mai mult trebuie s-o facă cei care nu cunosc acest loc delicat, nu cunosc morfologia lui sau îl găsesc cu greu.

Mare parte dintre amanți nu știu să stimuleze clitorisul - fie că-l ating prea puternic, fie nu știu să moduleze mângâierea, fie apasă prea direct această zonă erotică, fie mângâierea este prea sacadată sau prea lentă, nu găsesc ritmul cel mai excitant sau durata excitării dorite de femeie.

Cu toate acestea, femeile cer să fie mângâiate mai puternic sau mai ușor (deși îndrăznesc prea rar să exprime această tainică dorință a lor), pentru a le putea produce o cât mai intensă plăcere erotică.

Deschizând larg coapsele femeii, bărbatul trebuie să îndepărteze ușor cu degetele labiile mari, apoi nimfele (labiile mici) și apoi poate observa că în partea de sus a zonei genitale, labiile se unesc într-o cută dublă în formă de capișon de pelerină; acesta este capișonul clitorisului. Acest capișon trebuie tras cu o mișcare foarte ușoară spre în sus, dezvăluind un rubin proeminent, de mărimea unei bobite de coacăz: acesta este clitorisul.

Atunci când clitorisul este foarte dezvoltat, se poate simți detaliat: o micuță extremitate sferică - glandul -, prelungit cu un organ erectil care se rostogolește la atingerea lui cu degetul - corpul clitorisului. Când femeia explorează această zonă plimbându-și degetele pe corpul clitorisului, acesta îi produce o senzație delicioasă. Bărbatul va genera o reacție de intensă plăcere iubitei sale, mângâind această zonă. Femeia își poate ghida iubitul în căutările sale, cu vocea, cu gestul, cu privirea....

Dificultatea în a ști cum să mângâiem clitorisul provine din contrastul dintre stimularea penisului - care este de regulă puternică, amplă, în forță - și cea a clitorisului, care cere atingeri delicate, nuanțate, generatoare de senzatii pe care bărbatul nu le trăiește în mod obișnuit. O altă dificultate este dată de varietatea punctelor ce generează plăcerea, a mișcărilor și a ritmului necesar: nu există două femei care să se asemene din acest punct de vedere. Punctul delicios, presiunea, mișcarea, ritmul se pot descoperi prin tatonări, în funcție de reacțiile femeii: respirația sa, sunetele, gemetele, cuvintele, mișcările ei. Toate acestea îi indică bărbatului intensitatea plăcerii resimțite de ea, absența plăcerii sau senzatia de disconfort. Dacă femeia și-a descoperit precis, prin autostimulare, punctele sale de excitare și modalitățile de a le trezi, îl poate ghida mai ușor pe bărbat, arătându-i, iar acesta nu va trebui decât să o imite. Ea nu trebuie să

ezite să ia mâna iubitului său pentru a-l ghida, arătându-i miscarea și ritmul pe care le dorește ea. Acesta este modul de a-i spune ceea ce ea dorește, iar acest joc în doi merită să fie învătat complet.

Clitorisul poate fi abordat din diverse unghiuri, fiecare femeie având preferinta sa, fie pentru gland, fie pentru corpul clitorisului. Așa cum indică femeile, punctele cele mai sensibile la plăcere se găsesc:

- în partea de sus a glandului, pe muchia diedrului care constituie capișonul;
- alături de clitoris; în acest caz, degetul se va plasa între capișon și labiile mari;
- sub clitoris; degetul va fi plasat între gland și orificiul canalului urinar;
- circular, împrejurul glandului, degetul va trebui să facă o mișcare circulară în jurul glandului.

Uneori contactul direct cu clitorisul poate produce iritare și chiar durere. Atunci este preferabil să mângâiati clitorisul nu direct, ci prin intermediul capișonului, al nimfelor sau chiar al labiilor mari, făcându-le să atingă și să alunece pe clitoris, mai ales dacă acesta este lubrifiat de "nectarul dragostei".

Glandul clitorisului este extremitatea vizibilă si perceptibilă a unui vast ansamblu erectil, care în cea mai mare parte se află în interiorul corpului femeii. Coada, cei doi corpi cavernoși și bulbii vestibulari sunt, la rândul lor, în corelație cu plexul vaginal. Partea vizibilă a clitorisului nu reprezintă decât 4% din întregul sistem erectil.

CUM POATE FI MÂNGÂIAT ÎN MOD EXCITANT CLITORISUL?

Cu un deget

Arătătorul: deși clasic, nu este cel mai performant.

Mijlociul: este preferat, întrucât pozitia lui permite o mai bună centrare a mâinii pe axul vulvei, cu palma pe muntele lui Venus. Arătătorul și inelarul rămân libere și mângâie simetric nimfele și fața internă a labiilor mari.

Degetul mare: este dirijat către bază, pe regiunea clitoridiană. Celelalte degete sunt pe pubis.

Cu mai multe degete

Arătătorul si mijlociul: fiecare deget este plasat pe fiecare față externă a clitorisului.

Arătătorul, mijlociul și inelarul (treimea cea de bază): arătătorul și inelarul sunt pe fața externă a clitorisului, iar mijlociul pe creasta capișonului.

Arătătorul drept și arătătorul stâng: freacă între ele capișonul și clitorisul, ca și cum ar freca un spic de grâu, dar cu delicatețe.

Cele patru degete: cele două degete centrale (mijlociul și inelarul) freacă între ele capișonul și clitorisul, cele două degete laterale (indexul si degetul mic) se află pe nimfe.

Degetul mare și indexul (sau mijlociul și inelarul) apucă cu blândete capișonul și clitorisul și le mângâie.

Cu mâna

Cu palma: fata sa cărnoasă se plimbă pe regiunea clitoridiană.

Cu toată mâna: palma și fața palmară a degetelor ating în "zbor" clitorisul. Apăsarea optimă variază, în funcție de femeie, de la ușor până la puternic; nu trebuie însă "copleșit". Dacă femeia realizează ea insăși, câteodată, acțiuni în forță asupra lui, aceasta este în cursul stimulării cu coapsele strânse. În acest caz, amantul se gaseste în contact cu clitorisul. El începe cu o usoară presiune, pe care o crește treptat. Pe măsură ce plăcerea crește și orgasmul se apropie, el va menține ritmul până când femeia va cere ca el să se oprească. Mișcarea în mod general apreciată este o mișcare circulară sau cea în care degetele se rotesc în jurul clitorisului în mici cercuri. Pentru a se deplasa, degetul nu trebuie ridicat de pe

punctul de aplicare, întrucât lubrifiantii secretați de capișon vor permite mișcări de alunecare.

Iată, schematic, și alte mișcări posibile:

- mișcări de du-te-vino pe axul vulvei;
- presiune ușoară asupra clitorisului de-a lungul capișonului, între degetul mare și arătător; degetele vor rula cu blândețe corpul erectil;
- ușoară autostimulare a clitorisului între două degete: degetul mare și indexul sau indexul și cel mijlociu;
- rulări transversale pe degete.

Cu... gura

Cu mult mai subtilă decât cel mai subtil deget, gura permite mângâieri extrem de excitante ale clitorisului, încărcătura maximă de plăcere rezultând din întâlnirea vârfului limbii iubitului cu punctul extrem al clitorisului, două zone considerate cele mai sensibile ale corpului. Buzele și limba sunt organele cele mai potrivite pentru stimularea unei zone atât de sensibile. Vârful limbii este instrumentul ideal pentru explorarea și identificarea cu precizie a punctului "electric". Și, precum în cazul folosirii degetului, amantul își va aminti că mângâierea trebuie să fie blândă, regulată, fără întrerupere, menținută în timpul orgasmului, prelungită până ce femeia îi va cere să înceteze.

Buzele apucă cu delicatețe clitorisul, cu sau fără capișon, până la baza lui (loc foarte sensibil). Ele vor apăsa ușor "bijuteria", o vor rula, o vor aspira discret, pe scurt, o vor trata ca pe un mini-mamelon. Limba va realiza miscări largi și mângâieri lungi și plăcute, va explora cu precizie glandul, căutând punctul de maximă plăcere. Trebuieștiut că, în timpul orgasmului, clitorisul se retrage și că multe femei strâng coapsele pentru a face să crească plăcerea. Cu tandrețe, trebuie asociate acestor mângâieri și alte jocuri senzuale între cei doi amanți. Dacă nu, ei se simt, în mod paradoxal, departe unul de celălalt.

PUNCTUL G

Punctul focar G (denumit și *focarul Graffenberg*, după numele descoperitorului său, Ernest Graffenberg) reprezintă o zonă importantă în anatomia senzualității feminine. În timp ce localizarea sa este identică pentru toate femeile - zona sfincterului uretral (pe peretele anterior al vaginului, la jumătatea distanței dintre pubis și colul uterin) - modul în care este percepută sau reflectată această zonă diferă foarte mult. În cazul în care acest punct focar G nu este stimulat, el devine din ce în ce mai redus ca dimensiuni și mai greu de localizat. Dacă însă femeia trăieste o stare de excitare intensă, zona se umflă, își mărește dimensiunile la 1,5-2 cm și poate fi localizată de-a lungul peretelui vaginal anterior, la aproximativ 5 cm de la intrarea în vagin (deci cam la jumătatea distanței dintre pubis și colul uterin).

Pentru unele femei, stimularea acestei zone generează senzatii mai intense chiar decât cele produse de excitarea clitorisului. Astfel se explică motivul pentru care unele femei pot fi puternic excitate si prin penetrări superficiale. Și tot din acest motiv, chiar și un bărbat cu penisul mic poate satisface orice femeie, cu condiția să stie cum să stimuleze această zonă.

La femeie, faimosul punct focar G poate fi foarte usor localizat în timpul contracțiilor orgasmice. În acest scop, in timpul autostimulării, ea trebuie să își orienteze palma in sus, degetele sprijinindu-se de peretele anterior al vaginului. La mai putin de 5 cm de la intrarea vaginului, femeia descoperă existenta unui tesut care are o consistentă diferită față de celelalte țesuturi. Acesta este punctul focar G, a cărui existență a fost mult timp contestată. Senzațiile trezite de stimularea lui sunt net diferite de cele simțite prin stimularea clitoridiană. Dar, în vreme ce clitorisul are nevoie să fie mângâiat cât mai delicat, punctul G trebuie să fie stimulat mai ferm.

În anul 1982 doi sexologi, Perry si Whipple, au făcut o investigatie asupra a 250 de femei, constatând că toate aveau punctul G, iar acestea au ejaculat chiar un lichid misterios provenind din uretră, în urma stimulării acestei zone, care produce o mare plăcere erotică.

În condițiile în care cuplul pe care îl formați se bucură de o mare intimitate, puteți explora și găsi împreună această neasemuită nestemată din “peștera cu comori”. Femeia se va așeza pe spate, cu picioarele desfăcute, iar bărbatul, plasându-se între picioarele ei, va introduce cu multă blândețe și lent degetul arătător - în prealabil lubrifiat cu salivă sau ulei natural de masaj (măsline) pentru a aluneca mai ușor - în vaginul acesteia. Se va stimula peretele superior al vaginului, deci degetul va fi îndoit cu vârful în sus, explorându-se astfel toate zonele ce generează plăceri intense. Există destule femei care nici măcar nu-și dau seama că în interiorul vaginului lor există unele zone, mult mai sensibile erotic decât altele. A le cunoaște cu precizie contribuie mult la amplificarea plăcerii și a stării de împlinire în actul amoros. Procedând în felul descris anterior, vom constata că nu departe de intrarea în vagin, pe peretele de sus, există această zonă de o sensibilitate net distinctă. Abordând apoi în jocul amoros poziții sexuale care să stimuleze această zonă, plăcerea va fi răscolitoare. Aici, evident că bărbații al căror penis în erecție este ușor curbat către în sus sunt în mod natural avantajați.

Punctul focar G la bărbați corespunde prostatei, care poate fi stimulată prin mângâierea și excitarea zonei situate între testicule și anus. Aceasta este o zonă erogenă foarte importantă, care prezintă și avantajul că, atunci când este stimulată, împiedică ejacularea și amplifică foarte mult plăcerea.

Orgasmul obișnuit, atât la bărbat, cât și la femeie, nu durează, de cele mai multe ori, decât câteva secunde, indiferent de gradul de intensitate pe care îl atinge. A putea să prelungim starea de orgasm este o dorință legitimă. Potrivit străvechilor tratate taoiste, acest lucru poate deveni o realitate minunată în viața oricui. Pentru început, este necesară o perioadă de practicare, atât de către bărbat, cât și de către femeie, a unor exerciții accesibile specifice.

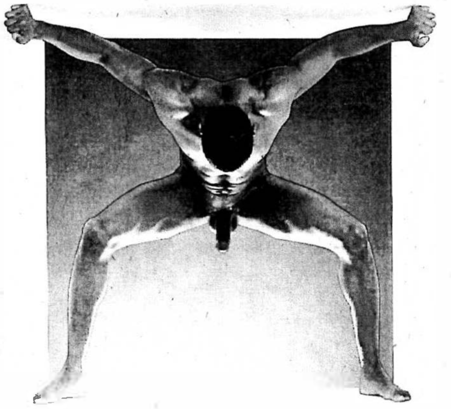
Cheia dobândirii controlului ejaculării este *autostimularea*. Însă de această dată, scopul urmărit nu trebuie să fie obținerea unei stări intense de plăcere, ci păstrarea erecției timp de cel puțin o jumătate de oră. În tot acest timp, bărbatul trebuie să se concentreze asupra senzațiilor sale, iar atunci când simte iminența ejaculării, el trebuie să oprească autostimularea pentru câteva momente și să contracte ferm și cu putere mușchii pubo-coccigieni.

Mușchii pubo-coccigieni au un rol foarte important în autostimulare. În momentul orgasmului obișnuit, ei se contractă involuntar. Putem obține un mai mare control asupra lor, practicând zilnic câteva exerciții foarte simple. Este vorba despre *exercițiile Kegel*, după numele celui care le-a redescoperit. Aceste exerciții constau în contracții lente și rapide ale mușchilor pubo-coccigieni. Ele pot fi practicate și în timp ce urinăm, întrerupând de mai multe ori, la voință, fluxul urinar.

Simultan cu acești mușchi, bărbatul poate să stimuleze punctul prostatic extern. Acest punct se situează pe perineu, între testicule și anus. La acest nivel se află mușchii pubo-coccigieni, care au forma unor opturi, ei constituind ceea ce se numește platforma pelviană. Prima buclă cuprinde baza falusului (în cazul bărbatului) și vaginul (în cazul femeii). A doua buclă, atât la bărbat, cât și la femeie, înconjură anusul. Punctul prostatic la bărbat se află aproximativ în mijlocul perineului, în locul în care se încrucișează cele două bucle. După ce îl veți repera, veți observa că presarea lui fermă și ritmică declanșează erecția, iar, dacă este presat foarte puternic și dacă este menținută această presiune mai mult timp, atunci este împiedicată ejacularea. Este foarte bine să vă studiați reacțiile atunci când vă autostimulați, și în acest scop vă recomandăm să combinați autostimularea cu masajul punctului prostatic.

La bărbat, testiculele conțin puterea virilității și aceasta poate fi mult amplificată astfel: așezat în fața unei oglinzi, cu picioarele depărtate și ușor îndoite, bărbatul urmărește să contracte toți mușchii abdominali, ceea ce determină o ridicare a testiculelor. Cu ajutorul degetului mare și al celui arătător, unite în formă de inel în jurul testiculelor, se poate localiza apoi mușchiul cremaster, a cărui contracție acționează asupra testiculelor. Vă recomandăm să repetați acest exercițiu de 100 de ori zilnic. Este necesară multă răbdare pentru a obține un bun control asupra acestor mușchi, dar o dată ce l-ați obținut, veți observa cu încântare o îmbunătățire considerabilă a vieții sexuale.

Totodată, controlul ejaculării poate fi îmbunătățit, realizând o tracțiune asupra testiculelor. Aceasta se poate realiza, fie trăgând ușor pielea dintre testicule, fie trăgând testiculele cu degetele făcute inel la baza lor. Atenție însă! Nu trebuie să se tragă prea puternic,



deoarece se poate produce o întrerupere a circulatiei sanguine. Unii bărbați folosesc chiar un inel special pentru a exercita o presiune constantă asupra testiculelor. Dacă veți simți că vă apropiați de punctul "non-retur", în care nu se mai poate evita ejacularea, nu trebuie decât să relaxați testiculele, și atunci ejacularea nu se va mai produce. Învățați să relaxați mușchii planșeului pelvian în orice poziție. Bineînțeles, în acest moment întrerupeți orice stimulare, care va fi apoi reluată după ce este depășit momentul critic. Atunci când veți reuși să mentineti erectia, fără a ejacula după primele 35 de minute, veti observa că este foarte ușor ca acest interval să fie mărit în mod gradat. 35 de minute reprezintă intervalul minim necesar producerii vasodilatației și a unei tensiuni musculare, care să determine orgasmul prelungit.

Începătorului i se recomandă mai ales să nu fie nici prea excitat, nici prea pasional, nici prea repezit și nici prea grăbit. Sunt necesare cel puțin 2 săptămâni de antrenament zilnic pentru a ajunge la o astfel de performantă, însă această perioadă de antrenament personal nu este decât începutul practicii necesare pentru a dobândi controlul perfect al potențialului sexual și a atinge ulterior, in timpul fuziunii amoroase, la unison cu iubita, orgasmul prelungit, fără ejaculare (descărcare).

ARTA DE A EXCITA O FEMEIE ORE ÎN ȘIR

Cei doi iubiți vor adopta, pentru început, o poziție cât mai confortabilă. La început, bărbatul va lubrifia, cu ajutorul unui lubrifiant natural (de exemplu unt sau ulei de măsline), sexul iubitei, mângâind tandru labiile, perineul și anusul. Apoi ii va mângâia clitorisul, observând cu multă atenție reacțiile iubitei, lăsându-se ghidat de sugestiile ei. Fiecare femeie are preferintele proprii în ceea ce privește stimularea sexuală. Unele femei preferă să fie mângâiate direct pe clitoriș, dar majoritatea apreciază mângâierile lente, continue, ritmice. După ce veți descoperi punctele cele mai fierbinți si modul cel mai erotic in care îi place să fie mângâiată, urmăriti să amplificați tot mai mult plăcerea. În tot acest timp, pentru a facilita apariția orgasmului, femeia poate să realizeze *exercitiile Kegel* (vezi capitolul *Sexualitatea și sănătatea*), alternând contracțiile prelungite cu cele rapide si cu cele de expulzare. Este bine ca femeia să se abandoneze cât mai mult pentru a putea atinge mai ușor orgasmul. După ce ea va atinge orgasmul, bărbatul va simți, cu ajutorul degetelor introduse în vaginul iubitei, contracțiile mușchilor vaginali. În acest moment el va înceta sau va diminua stimularea clitoridiană si o va menține pe cea vaginală.

În timpul orgasmului, această alternare determină amplificarea considerabilă a stării de excitație. Stimularea internă va determina un al doilea tip de contractii orgasmice, mai profunde decât în cazul unui orgasm obișnuit și care cuprind doar prima treime din vagin. Ele angrenează musculatura profundă pelviană (inclusiv mușchii uterini) și constituie totodată condiția esențială pentru a declanșa la femeie orgasmul prelungit. În timpul orgasmului obișnuit (fără controlul asupra funcției sexuale), musculatura vaginală prezintă contracții spastice repetate. În schimb, in timpul orgasmului prelungit, contractiile sunt susținute și de lungă durată. Atunci când bărbatul simte acest gen de contracții, poate fi sigur că iubita lui experimentează un orgasm prelungit. Pasul următor constă in amplificarea acestei stări extraordinare de plăcere printr-o stimulare și mai intensă. Cel mai bine este să reveniți la stimularea clitoridiană, pentru a provoca din nou contractiile platformei orgasmice, care vor fi imediat urmate de o stimulare vaginală. Alternând cele două tipuri de stimulare, se va obține o modificare considerabilă a numărului, a duratei și a forței contracțiilor. După aproximativ 15 minute, perioada de repaus dintre contracții se va micșora, și, în cele din urmă, vom ajunge la contracții continue. Acesta este orgasmul prelungit, in timpul căruia, spre deosebire de orgasmul multiplu, unde contractiile sunt totuși superficiale, toate contracțiile sunt profunde. Dacă, urmând aceste etape, veți reuși să îi provocați iubitei dumneavoastră un orgasm prelungit, ea va resimti contracții la nivelul vaginului timp de câteva ore în șir. După o astfel de experiență, ea va putea trăi orgasmul prelungit mult mai rapid, uneori chiar printr-o simplă penetrare.

CUM SĂ PROVOCI UNUI BĂRBAT ORGASME MULTIPLE

Este foarte util să prezentăm aici câteva elemente referitoare la mecanismele intime de excitație și de răspuns la stimulii sexuali ai organului sexual masculin, altfel spus - *fiziologia erecției*

Erecția reprezintă primul răspuns fiziologic care apare la bărbat, ca urmare a unei stimulări sexuale eficace. Erecția este un fenomencomplex, fiind în cea mai mare parte un act reflex, și, într-o anumită măsură, poate fi produsă la voință (aceasta fiind într-o strânsă legătură cu nivelul afectiv al ființei).

Centrii nervosi spinali răspunzători de producerea erecției sunt localizați la nivelul măduvei astfel:

- centrul sacrat, situat la nivelul măduvei corespunzătoare vertebrelor S_2-S_4. Aici se află centrii nervoși somatici. Fibrele motorii merg prin nervul rușinos la muschiul bulbocavernos și ischiocavernos. Fibre parasimpatice pornind de la nivel sacrat deservesc și actul mictiunii și cel al defecatiei, cel mai senisbil fiind însă procesul erecției;
- centrul toraco-lombar, cu sediul la nivelele T_{12}-L_1-L_2. Fibrele eferente de la acest nivel pot media erecțiile psihogene. Centrul erectiei toraco-lombar este stimulat de centrii nervoși superiori prin intermediul stimulilor psihici.

La om, dezvoltarea activității nervoase superioare a scoarței cerebrale a dus la subordonarea centrilor toraco-lombar și sacrat ai erecției. Erecția este produsă printr-un mecanism complex, având două componente: reflexă (indusă de stimulii genitali) și psihologică (secundară stimulilor vizuali, auditivi, olfactivi etc.).

Parasimpaticul sacrat produce erecția, iar simpaticul toraco-lombar, detumescența.

Vascularizația arterială răspunzătoare de erecție are ca sursă principală artera rușinoasă internă, iar drenajul venos converge în vena rușinoasă internă.

Mecanismul erecției trece prin 6 faze:

1) Faza de flasciditate, în care circulația arterială și venoasă este minimă, iar concentrația gazelor sangvine este aproximativ similară.

2) Faza latentă, în care crește fluxul sangvin prin artera rusinoasă internă, atât in sistolă, cât și în diastolă. Presiunea cavernoasă este nemodificată; apare o mică elongație a penisului.

3) Faza de tumescență, în care creste presiunea intracavernoasă. Penisul crește în lungime și devine pulsatil. Când presiuneacavernoasă atinge presiunea sangvină diastolică, fluxul sangvin se mentine numai în sistolă.

4) Faza erecției complete, în care presiunea intracavernoasă ajunge la 80-90% din presiunea sistolică. Întoarcerea venoasă e comparabilă cu cea din starea flaccidă. Concentrarea gazelor sangvine e similară în sectorul arterial și cel venos.

5) Faza erecției rigide. În această fază, aportul de sânge arterial prin artera cavernoasă este minim, totuși ischemia nu se instalează, datorită duratei scurte. Presiunea sangvină în corpii cavernoși ajunge la nivelul presiunii sistolice.

6) Faza de detumescentă apare după ejaculare (în cazul în care nu se practică continența sexuală) sau dacă ejacularea nu s-a produs, după încetarea stimulilor erogeni. Se datorează scăderii fluxului arterial și creșterii întoarcerii venoase, cu apariția flaccidității penisului.

Sistemul nervos vegetativ este răspunzător de faza vasculară, având ca rezultat erecția completă, iar sistemul nervos somatic, prin intermediul contracției mușchiului ischiocavernos ce comprimă proximal corpii cavernoși, are ca rezultat faza erecției rigide.

Trecerea penisului din stare flască în stare de erecție este un fenomen vascular. Țesutul erectil al corpilor cavernoși și spongios formează lacune vasculare, care se interpun între arteriolele și venele penisului. În stare de repaus, aceste lacune conțin foarte puțin sânge și practic au pereții colabați. În erecție, ele se destind și devin cavități mari ce se umplu cu sânge. Atunci anastomozele dintre arteriolele și spațiile vasculare erectile se deschid și permit acumularea sângelui în penis, determinând mărirea de volum și turgescența caracteristică.

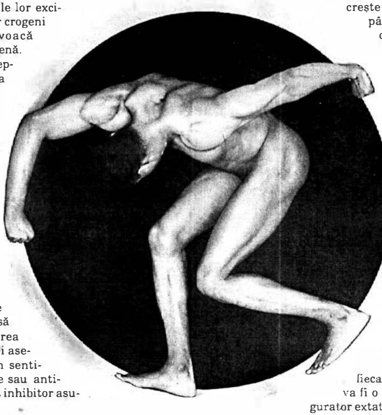
În stadiul de erecție completă, în special coroana glandului se congestionează suplimentar, datorită mișcărilor peniene intravaginale, iar în faza preorgasmică, congestia atinge un maxim, glandul devenind de culoare roșie-violacee.

Dispariția erecției și revenirea penisului în stare flască se consideră că se datorează unei stimulări a fibrelor simpatice, care comandă o vasoconstricție activă a arteriolelor peniene și o reglare a valvulelor venoase. În acest mod, lacunele vasculare ale țesutului erectil se golesc și apare starea de flacciditate.

Stimulii care pot determina intrarea penisului în erecție pot fi grupați în psihogeni și reflexogeni. Cei de natură psihogenă sunt reprezentați de stimuli vizuali, olfactivi, auditivi, imaginativi și de memorie, care, fie singuri, fie în asociatie, prin acțiunile lor excitative asupra centrilor erogeni ai cortexului, provoacă erecția peniană psihogenă.

Excitarea proprioceptivă și exteroceptivă a organelor genitale, îndeosebi a penisului și a scrotului, ca și excitația interoceptivă a vezicii urinare și a rectului determină, printr-un mecanism reflex, erecția reflexogenă.

De cele mai multe ori, stimulii sexuali de natură psihogenă și reflexogenă au o acțiune sinergică și de potentare a erecției. Se cunosc însă și cazuri când asocierea unor stimuli psihogeni asexuali (de exemplu un sentiment de culpabilitate sau antipatie etc.) are un efect inhibitor asupra erecției.



În cadrul intim al unei întâlniri amoroase, când cei doi iubiți comunică plini de afectivitate, femeia poate, cu măiestrie, să-i producă bărbatului o stare de excitatie si dorintă maximă, reușind apoi cu abilitate să-i genereze multiple orgasme în care potentialul sexual să fie controlat perfect.

Pentru aceasta, bărbatul trebuie să fie într-o poziție cât mai comodă, de preferință întins pe spate. Iubita va urmări apoi să îl mângâie, ascultând sugestiile lui, pentru a determina aparitia erecției. Aceste mângâieri trebuie să dureze minim 15 minute, timp în care bărbatul trebuie să se controleze foarte bine pentru a nu ejacula deloc. După aceasta, femeia va trece la stimularea testiculelor și a punctului prostatic, care se află între testicule si anus. Combinând stimularea falusului cu cea a punctului prostatic și a testiculelor, bărbatul va ajunge la o stare de excitație foarte intensă, și, prin urmare, el trebuie să poată controla foarte bine ejacularea. Dacă el simte la un moment dat că nu se mai poate controla, atunci trebuie ca femeia să se oprească imediat, pentru a nu se ajunge la ejaculare. Iubita poate să tragă cu delicatețe de testicule, deoarece ejacularea nu se va produce atâta timp cât ele sunt relaxate. De asemenea, ea mai poate să preseze puternic punctul prostatic sau să strângă ferm baza falusului cu ajutorul degetului mare și al arătătorului, eventual unite în formă de inel. După ce a fost depășit punctul critic, femeia poate relua stimularea. Pasul următor constă în practicarea exercițiilor pentru blocarea ejaculării, în timp ce respirația trebuie să rămână foarte calmă. Veți observa apoi aparitia unei secreții mai fluide decât sperma, câteva picături. Totodată, se va mări numărul contracțiilor din timpul orgasmului prelungit, care vor fi de ordinul zecilor (în loc de 6 până la 10 contracții din timpul unui orgasm obișnuit). Scopul acestei tehnici este de a provoca bărbatului cât mai multe orgasme, de cel puțin 15 ori consecutiv. Veți observa cum nivelul de excitatie dintre fiecare orgasm va crește din ce în ce mai mult, până când starea intensă de plăcere va deveni continuă. Femeia trebuie să continue să își stimuleze ușor iubitul, chiar și în timp ce el trăiește beatitudinea orgasmică. O mângâiere ușoară a falusului și o presiune ritmică asupra punctului focar prostatic pot prelungi orgasmul, contracțiile specifice acestei minunate stări fiind resimțite apoi timp de mai multe minute neîntrerupt.

Din acest moment, fiecare întâlnire dintre iubiți va fi o artă a amorului transfigurator extatic.

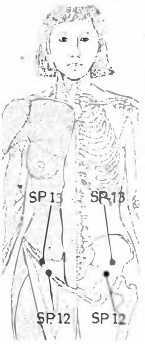
PRESOPUNCTURA

Presopunctura este o modalitate deosebit de eficientă de armonizare globală (vitală, erotică, afectivă etc.) a ființei iubite, ce poate fi abordată atât în timpul masajului erotic - respectiv în preludiu - cât și în timpul jocului amoros, în delicioasele intermezzo-uri, când iubiții savurează, plini de încântare, plăcerile extatice ale amorului cu continență.

Punctele cu localizare apropiată îndeplinesc functii similare și sunt grupate corespunzător. De regulă, se practică stimularea concomitentă a tuturor punctelor unei grupe.

Șase grupe de puncte cel mai frecvent folosite în masajul erotic

1. *SP12 și SP13 - Puncte ale meridianului Splină-Pancreas*



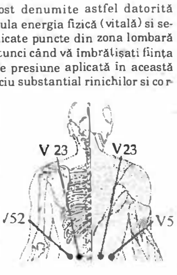
Localizate bilateral în centrul zonei canalului inghinal, aceste puncte constituie principala poartă de intrare a energiei în organele genitale si pot intensifica plăcerea sexuală a iubitului (iubitei) dumneavoastră. Atunci când aceste puncte sunt deblocate, fluxul energetic va circula liber prin zona sistemului reproducător, favorizând un spectru mult mai larg de trăiri erotice.

Localizare: ambele puncte sunt situate în zona pelviană (regiunea inghinală), în apropiere de mijlocul pliului dintre coapsă și trunchi.

Utilizare: se practică presiunea asupra acestor puncte cu podul palmelor de la ambele mâini, degetele fiind așezate pe abdomen. După ce ati ocupat o poziție confortabilă, creșteti gradat presiunea aplicată, atât cât poate suporta iubitul (iubita), fără să simtă vreun disconfort, timp de aproximativ 2 minute. În tot acest timp el sau ea trebuie să respire adânc, abdominal.

2. *V23 și V52 - "Marea vitalității"*

Aceste puncte au fost denumite astfel datorită proprietății lor de a stimula energia fizică (vitală) si sexuală. Sunt cele mai indicate puncte din zona lombară pentru presopunctură, atunci când vă îmbrățișati ființa iubită. Câteva minute de presiune aplicată în această zonă vor aduce un beneficiu substantial rinichilor si corticosuprarenalelor ce participă la reglarea hormonală a sistemul reproducător. Recomandăm folosirea acestor puncte în mod regulat, pentru cresterea vitalității sexuale.

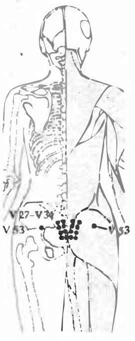


ATENȚIE! Se va evita presarea puternică a acestor puncte atunci când sunt discopatii sau fracturi osoase în această regiune. În aceste cazuri este preferabilă o atingere statică ușoară, timp de câteva minute, a punctelor. În prealabil puteti consulta un medic ortoped.

Localizare: aceste două perechi de puncte sunt situate în regiunea lombară, cu 2 și respectiv 4 lățimi de deget lateral de apofiza spinoasă a vertebrei L_2, pe aceeași linie cu ombilicul.

Utilizare: îmbrățișându-vă iubitul sau iubita, din fată, în orice pozitie, plasați o mână în regiunea lombară (în zona de proiectie a acestor puncte), cealaltă situându-se deasupra, pentru a realiza o presiune mai puternică. Strângeți cu putere mușchii de ambele părți ale coloanei vertebrale, folosind pentru aceasta podul palmei pe o parte și degetele pentru cealaltă parte. Mențineți această presiune timp de 1-2 minute.

3. *V27 - V34 (Puncte vitalizante ale organelor abdominale) și V53 - Punctele sacrale*

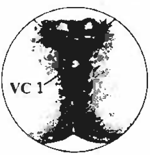


Acest grup de puncte (V27-V34 și V53), așa cum o sugerează și denumirea lor, au rol de stimulare a circulației sângelui în zona pelviană, hrănind în felul acesta organele cavității abdominale, în special pe cele din abdomenul inferior. Presiunea exercitată asupra acestor puncte stimulează nervii sacrali și, implicit, organele genitale. Le puteți folosi atât pentru a vă stimula iubitul (iubita) în timpul preludiului, cât și în timpul fuziunii amoroase propriu-zise.

Localizare: punctele V27-V34 sunt situate la baza coloanei vertebrale, în zona sacrală (suprafața osoasă extinsă de la baza coloanei), iar perechea V53 este situată cu 1-2 lățimi de deget lateral de osul sacru și la jumătatea distanței dintre creasta osului iliac și pliul fesier superior.

Utilizare: urmăriți să folosiți aceste puncte în timp ce practicati amorul oral și în timpul fuziunii amoroase. Găsiți acele mici depresiuni la baza coloanei, care corespund proiecției acestor puncte, și realizați o presiune fermă, constantă asupra lor cu vârfurile degetelor, timp de 1-2 minute. Puteți face aceasta în timp ce vă îmbrățișați iubitul (iubita) - astfel se va produce o mai mare apropiere între corpuri, rezultatul fiind o stimulare erotică și o plăcere mult mai intensă a ambilor iubiti.

4 *VC1 - "Locul întâlnirii interioare"*

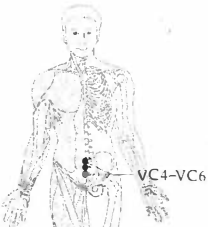


Acesta este punctul de intrare al *meridianului extraordinar Vas de Concepție (Ren Mai).* Stimularea lui intensifică trăirile orgasmice în cazul femeii, iar la bărbat servește pentru controlul ejaculării.

Localizare: în centrul perineului, la mijlocul distanței dintre marginea anterioară a anusului si organele genitale (baza scrotului la bărbati și comisura posterioară a vulvei la femei) se poate palpa direct sub piele o formațiune sub formă de coardă. Presiunea se va realiza direct asupra acestei formațiuni.

Utilizare: fiind situat în unul dintre cele mai intime locuri, acest punct constituie un puternic focar de stimulare a energiilor sexuale, la bărbați având în același timp efect de stimulare a prostatei și de prevenire a ejaculării, prelungind astfel durata orgasmului.

5. *VC4 - VC6 - "Marea intimității"*

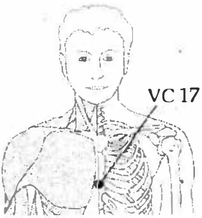


Aceste puncte localizate în partea inferioară a abdomenului au rol de restabilire, protejare și suplimentare a energiilor sexuale. Sexologii din China Antică le atribuiau un rol central in corpul uman, deoarece toate meridianele care își au traseul intern prin organele genitale traversează această regiune. Presiunea exercitată asupra acestor puncte relaxează zona abdomenului inferior, care de obicei se contractă involuntar atunci când se produce o ascensiune a energiilor sexuale. Acest grup de puncte (*"Marea intimității"*) se folosește în tratamentul multor probleme sexuale, printre care impotența, ejacularea precoce, scăderea libidoului și infertilitatea.

Localizare: pe linia mediană anterioară (intre ombilic si osul pubian), cu două, trei și respectiv patru lățimi de deget mai jos de ombilic.

Utilizare: stimularea acestor puncte fie înainte, fie după fuziunea amoroasă are efecte benefice deosebite. Dacă sunteti deasupra, plasați palmele în zona abdomenului inferior al iubitului (iubitei), realizând o presiune a cărei intensitate poate fi mărită gradat, in timp ce el sau ea va respira profund, abdominal. Mențineți această presiune timp de 2-3 minute. Sincronizarea respiratiei și menținerea contactului vizual cu ființa iubită va amplifica mult efectele acestei experiențe intime. În cazul femeii, stimularea acestor puncte determină o puternică trezire erotică.

6. *VC17 - "Marea de liniște"*



Este un punct de echilibrare emoțională care, așa cum o sugerează și denumirea lui, trezește afectivitatea și liniștește inima, având efect profund calmant și relaxant. Atunci când vă îmbrățișați iubitul (iubita) și piepturile voastre sunt lipite, simțiți acea comuniune la nivelul inimii, care se datorează și faptului că respectivele puncte sunt presate și stimulate reciproc.

Localizare: acest punct este situat la nivelul centrului osului stern, cu patru lățimi de deget mai sus de baza sternului.

Utilizare: într-o relație de iubire, acest punct (*"Marea de liniște"*) are multiple utilizări. Urmăriți să-l folosiți atunci când ființa iubită este nervoasă, stresată sau tensionată. Puteți fie să-l (o) îmbrățișați, fie să plasati o mână pe pieptul lui (ei), în zona de proiecție a acestui punct, in timp ce pe cealaltă o așezați pe spatele lui (ei), la același nivel. Rămâneți așa timp de câteva minute, cu ochii inchiși, respirând profund și sincronizat, pe cât e posibil. Efectele nu se vor lăsa mult așteptate.

În timpul jocului amoros, puteți săruta sau "suge" acest punct timp de 1-2 minute. Fuziunea amoroasă realizată în pozitia clasică face ca acest punct să fie stimulat în mod natural. După ce ați făcut dragoste, este bine să rămâneti un timp cu palma așezată pe pieptul ființei iubite, în zona de proiecție a acestui punct, în timp ce respirați profund și sincronizat.

Efecte similare are și stimularea punctelor VC18 și VC19, care se găsesc pe aceeași linie, fiind situate la nivelul spațiului intercostal III și respectiv spațiului intercostal II.

Puncte speciale, folosite pentru stimularea energiei sexuale

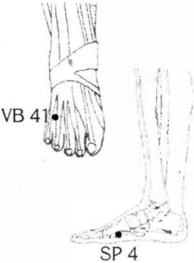
SP4 - punct al meridianului Splină-Pancreas.

Este localizat pe marginea internă a labei piciorului, în depresiunea din fața articulației osului metatarsian I cu cuneiformul I.

VB41 - punct al meridianului Vezică Biliară.

Este localizat pe partea dorsală a piciorului, la joncțiunea între oasele metatarsiene IV și V.

Stimularea acestor două puncte se poate face concomitent. Stând așezați la sol, cu picioarele îndoite din genunchi, cu tălpile lipite, realizați presiunea punctului SP4 cu degetele mari, iar VB4 - cu degetele arătătoare de la ambele mâini, în timp ce vă aplecați în fată și respirati profund.



Efecte: acest exercițiu tonifică "nervii sexuali" de pe partea internă a coapsei și are efect tonic asupra meridianelor Rinichi, Ficat și Splină-Pancreas, ceea ce exercită un beneficiu direct asupra sistemului reproducător atât la bărbati, cât si la femei. Stimularea prin presopunctură a punctului SP4 în special conferă stare de încredere reciprocă, stabilitate emoțională și securitate în cadrul cuplului.

VG3, VG4, VG5 - puncte ale meridianului Vas Guvernor (meridianul extraordinar Du Mai), situate pe linia mediană posterioară, de-a lungul coloanei vertebrale.

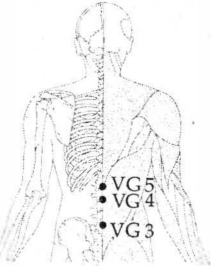
Mai sunt numite și "Porțile vieții", deoarece stimularea lor fortifică atât sistemul reproducător, cât și regiunile lombară și abdominală inferioară.

Localizare:

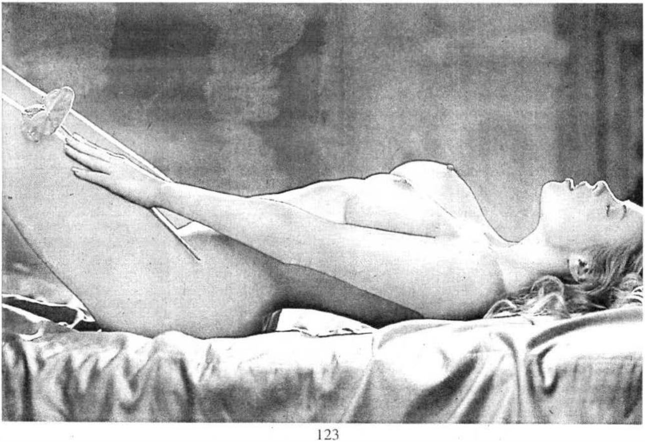
VG3 - sub apofiza spinoasă a vertebrei lombare L_4;

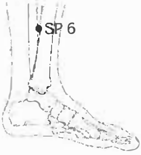
VG4 - sub apofiza spinoasă a vertebrei lombare L_2;

VG5 - sub apofiza spinoasă a vertebrei lombare L_1.



Stimularea acestui grup de puncte se poate face practicând un exercițiu simplu de curbare a spatelui, pornind din poziția "în patru labe". Acest exercițiu eliberează tensiunile din zona abdominală și genitală.





SP6 - punct al meridianului Splină-Pancreas, localizat pe partea posteromedială a tibiei, la 6 lățimi de deget mai sus de maleola internă.

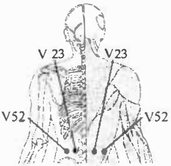
Stimularea lui are ca efect fortificarea sistemului reproducător și ameliorarea circulației în abdomenul inferior.

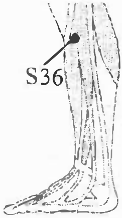
Puncte pentru stimularea vitalității sexuale și a rezistenței organismului

Stimularea acestor puncte poate fi realizată prin automasaj.

V52 și V23 - puncte ale meridianului Vezică Urinară

Pot fi masate plasând ambele mâini pe talie, astfel încât degetele mari să se situeze posterior și să preseze punctele aflate bilateral de coloana vertebrală, pe aceeași liniecu ombilicul.





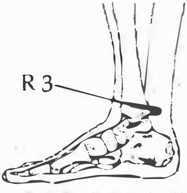
S36 - punct al meridianului Stomac

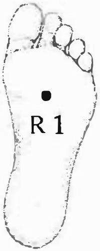
Se află pe partea laterală a gambei, sub genunchi. Pentru a-l localiza, plasăm mâna cu degetele desfăcute pe genunchi și proiecția acestui punct va corespunde locului unde se situează vârful degetului mijlociu. Puteți realiza masajul acestui punct, folosind călcâiul celuilalt picior.

R1 și R3 - puncte ale meridianului Rinichi

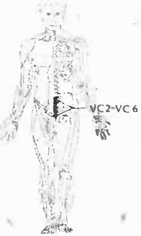
Localizare:

R1 - pe talpă, în centrul depresiunii care se formează atunci când indoim degetele.





R3 - in fosa dintre tendonul lui Ahile și maleola internă a piciorului.



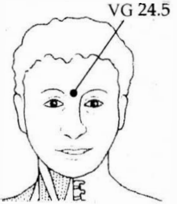
VC2 - VC6 - puncte ale meridianului extraordinar Vas de Concepție (Du Mai), situate pe linia mediană anterioară, între ombilic și osul pubian, pot fi stimulate plasând vârfurile degetelor de la ambele mâini și presând ferm timp de 1-2 minute. Căldura aplicată în zona acestor puncte (comprese calde, termofor) fortifică sistemul reproducător-sexual.

VG 24.5 - "Al treilea ochi"

Localizare: între sprâncene, la baza nasului.

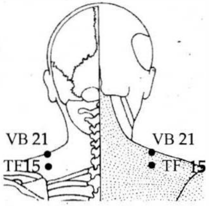
Efecte: stimulează sistemul endocrin, în special glanda pituitară (hipofiza). Este un punct eficient pentru ameliorarea aspectului spiritual al relației de cuplu, având efecte profund transformatoare asupra celor doi iubiți.

Tehnici de stimulare: în timp ce vă îmbrățișați iubitul (iubita), îi sprijiniți capul cu o mână și sărutați punctul dintre sprâncene - la început încet, cu blândețe, iar după aceea - cu o presiune



crescândă. Puteţi să "sugeţi" acest punct, ca şi cum aţi aplica o ventuză asupra lui, pentru a focaliza atenţia fiinţei iubite asupra lui. Pentru un efect mai puternic, orientaţi privirea în sus, spre crestetul capului şi urmăriţi să respiraţi profund, sincronizat. Acest procedeu poate fi utilizat şi în timp ce faceţi dragoste.

VB21 - punct al meridianului Vezică Biliară, situat în regiunea scapulară, în punctul cel mai proeminent al muşchiului trapez.



TF15 - punct al meridianului Trei Focare, situat cu 1,7 cm mai jos de VB21. Stimularea acestor puncte prin presopunctură ajută la eliminarea stresurilor, tensiunilor şi iritabilităţii.

Tehnici de stimulare: în timp ce vă îmbrăţişaţi iubitul (iubita), aducând braţele pe la spatele lui, încovoiaţi degetele şi presaţi punctele cele mai proeminente aflate deasupra omoplaţilor săi. Creşteţi gradat această presiune, pe care o menţineti timp de câteva minute, după care relaxaţi treptat degetele şi mai rămâneţi un timp în această poziţie. Încheiaţi printr-un masaj uşor al gâtului, până la baza craniului.

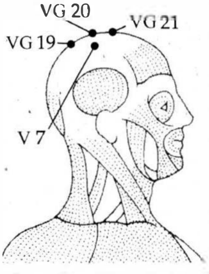
Puteti stimula aceste puncte şi în timp ce iubitul (iubita) stă aşezat(ă) pe un scaun. Stând în picioare la spatele lui (ei), găsiţi cu degetele mari zonele în care există tensiuni musculare şi aplicaţi o presiune constantă asupra lor sau masati-le uşor, crescând treptat presiunea şi apoi diminuând-o în acelaşi mod.

VG 19, VG20, VG21, V7

Primele trei puncte sunt situate pe linia mediană a craniului. Puteţi găsi punctul VG20, plasând mâinile cu degetele desfăcute, posterior de urechi, şi determinând prin palpare o mică depresiune în creştetul capului. Punctul VG19 se află la un lat de deget posterior de VG20, de asemeni într-o mică depresiune, iar VG21 poate fi găsit pe aceeaşi linie, la o lăţime de deget, anterior de VG20.

Punctul V7, par, este situat pe linia ce uneşte pavilioanele urechilor, cu un lat de deget lateral de creştetul capului.

Efecte: stimularea acestor puncte prin presopunctură amplifică intuiţia, inteligenţa naturală şi favorizează rezonanţa cu fluxul energetic macrocosmic (universal).



Tehnici de stimulare: cuplurile care urmăresc o spiritualizare a relaţiei lor vor stimula aceste puncte (care constituie veritabile porţi de acces pentru energiile superioare, divine), în timpul îmbrăţişărilor lungi, al exerciţiilor de respiraţie, cât şi în timpul fuziunii amoroase. Un element suplimentar care contribuie la dinamizarea acestor puncte îl constituie respiraţia profundă, sincronizată a celor doi iubiţi, care poate fi însoţită eventual de sunete senzuale pe care le emit ambii în timp ce se mângâie reciproc. Presaţi aceste puncte cu degetele arătător, mijlociu şi inelar, poziţionîndu-le ca şi cum ati cînta la flaut. Stimularea lor în timpul fuziunii amoroase şi în timpul postludiului favorizează o deosebită comuniune sufletească şi spirituală între cei doi iubiţi.

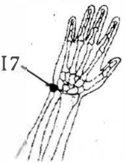
I7 - "Poarta spiritului"

Este un punct de pe meridianul Inimii, având funcţia de echilibrare emoţională.

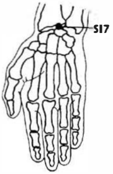
Localizare: pe partea ulnară a antebraţului, în depresiunea dintre pliul proximal al pumnului şi marginea articulaţiei radio-carpiene.

Efecte: stimularea prin presiune a acestui punct înlătură anxietatea şi fricile de orice fel.

Tehnici de stimulare: cuprinzând încheietura braţului iubitei (iubitului) cu mâna dumneavoastră, presaţi cu degetul mare sau mijlociu acest punct şi menţineţi o presiune constantă timp de 1-2 minute.



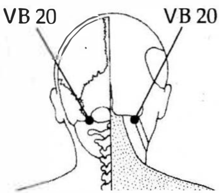
Un alt punct care poate fi stimulat concomitent, cu efecte similare, este *SI7, punct al meridianului Pericard (Stăpânul Inimii)*, situat în centrul pliului proximal al pumnului. Stimularea acestor puncte este indicată îndeosebi atunci când vă confruntaţi cu situaţii de criză emoţională, când iubitul sau iubita dumneavoastră este într-o stare depresivă.



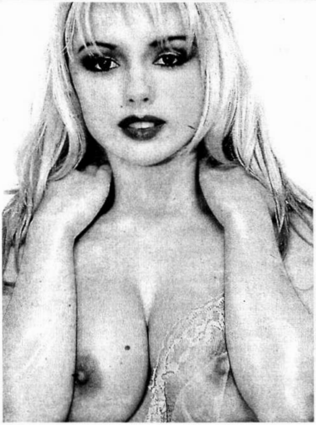
Când sunteţi în dormitor, puteţi stabili un contact complet între corpuri, începând de la glezne şi până la braţe. O astfel de îmbrăţişare completă, în timpul căreia strângeţi cu ambele mâini încheieturile braţelor celuilalt, stimulând astfel punctele descrise, este numită *îmbrăţişarea tantrică*.

VB20 - "Poarta conştiinţei"

Localizare: acest punct aparţine meridianului Vezică Biliară şi este localizat la baza craniului, cu trei lăţimi de deget lateral de linia mediană şi cu două lăţimi de deget deasupra liniei posterioare de inserţie a părului.



Efecte: este



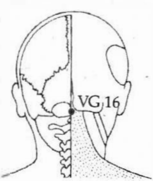
punctul cel mai important prin care energiile circulă spre creier. Stimularea şi deschiderea acestui punct în timp ce faceti dragoste va glorifica experienţa voastră amoroasă şi vă va ajuta să conştientizaţi cât mai plenar efectele benefice ale acesteia.

Tehnici de stimulare: stând la spatele iubitului, el fiind aşezat cât mai confortabil, cuprindeti-i capul cu ambele mâini, astfel incât degetele mari să fie plasate în regiunea cefei, iar celelalte degete - pe tâmple. Găsiti punctul VB20 de ambele părti, întro mică depresiune formată între capetele de inserţie ale muşchilor trapez şi sternocleidomastoidian, la baza craniului. Rugaţi- vă iubitul să închidă ochii şi in continuare ii inclinati capul pe spate, apăsând cu putere aceste puncte, în timp ce ambii veti respira profund, sincronizat, timp de 1-2 minute. Apoi inclinaţi-i uşor capul spre în faţă pentru a-i îndrepta gâtul. În continuare, masati usor tâmplele iubitului, după care, sprijinindu-i capul cu o mână, îl sărutati timp de aproximativ un minut în punctul dintre sprâncene, pentru stimularea celui de-al "treilea ochi" (*Ajna Chakra*).

Presarea acestor puncte se poate face şi atunci când iubitul (iubita) este culcat(ă) pe spate şi de asemenea în timp ce faceţi dragoste. Stimularea lor va conduce la o intensificare şi rafinare a percepţilor senzoriale şi la amplificarea stării de conştienţă a celor doi iubiţi.

VG16 - "Poarta vântului"

Localizare: acest punct apartine *meridianului extraordinar Ren Mai (Meridianul Vas Guvernor)* şi este situat la baza craniului, în fosa aflată imediat sub protuberanţa occipitală.



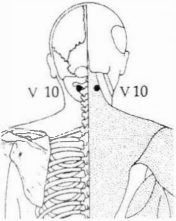
Efecte: dinamizarea acestui punct conduce la trezirea şi menţinerea simţurilor subtile şi de asemenea este benefică pentru toate organele fizice de simţ (ochi, urechi, nas etc.).

Tehnici de stimulare:

- În poziţie aşezată: stând la spatele iubitului (iubitei), plasaţi degetul mare în depresiunea de sub protuberanţa occipitală, la baza craniului, iar cu palma celeilalte mâini sustineti fruntea iubitului şi îi înclinaţi încet capul spre spate. Creşteti gradat presiunea aplicată, în timp ce rotiţi încet capul mai întâi spre dreapta, apoi spre stânga.
- În poziţie culcat pe spate: stând aşezat(ă) la capul iubitului (iubitei), plasaţi buricele degetelor mijlocii de la ambele mâini în depresiunea de la baza protuberanţei occipitale. Crescând treptat presiunea aplicată, trageţi capul iubitului spre dumneavoastră, pentru a produce o elongaţie a vertebrelor cervicale. Respiraţi adânc, lent, sincronizat, timp de 2-3 minute.
- Culcaţi în pat, faţă în faţă: cuprindeţi capul iubitului (iubitei) de la spate, cu ambele mâini, găsiţi punctul **VG16** şi realizaţi presarea lui in acelaşi mod cum a fost descris mai sus.

V10 - "Coloana cerească"

Localizare: punct al meridianului Vezică Urinară, situat în regiunea cervicală, la un lat de deget (aproximativ 1,7 cm)de linia mediană posterioară, pe marginea laterală a muşchiului trapez, pe linia de insertia a părului.

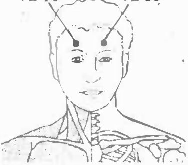


Efecte: presarea acestui punct elimină tensiunile de la nivelul gâtului si ajută la mentinerea echilibrului intre minte şi corp.

Tehnici de stimulare: stimularea acestui punct este cea mai eficientă atunci când iubitul (iubita) este culcat(ă) pe spate, iar dumnavoastră - aşezati la capul lui (ei). Găsiţi cu vârfurile degetelor de la ambele mâini acest punct, orientându-vă după marginea externă a muschiului trapez si linia de inserţie a părului. Dacă zona este tensionată, apăsaţi uşor asupra ei la început, mărind treptat presiunea.

VB14 - *"Yang-ul Alb"*

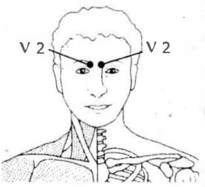
Localizare: în zona frunţii, pe verticala pupilei, la 1,7 cm mai sus de sprâncene.



Efecte: echilibrare emotională, limpezire a mintii, imbunătătirea memoriei şi stimularea gândirii pozitive.

Tehnici de stimulare: atingeţi uşor timp de câteva minute cu vârfurile degetelor aceste puncte, în timp ce iubitul (iubita) respiră profund, lent, ritmic. Puteti de asemenea stimula aceste puncte sărutându-le, în timp ce realizati masajul blând al feței.

V2 - punct al meridianului Vezică Urinară



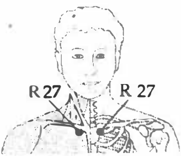
Localizare: în adâncitura dintre extremitatea internă a sprâncenei și rădăcina nasului.

Efecte: presarea acestor puncte elimină stresul mental și tensiunile din zona frunții, care pot cauza stări de iritabilitate.

Tehnici de stimulare: după ce v-ați îmbrățișat iubitul (iubita), apăsați ușor cu vârfurile degetelor mari aceste puncte, în timp ce el va înclina capul în față. Evitați să folosiți o presiune prea mare.

În poziție așezată: stând la spatele iubitului (iubitei), care stă așezat (ă), apăsați ușor aceste puncte, cu degetul mare și arătător de la mâna stângă, în timp ce cu dreapta ii sustineti capul de la spate. Mențineți această presiune timp de aproximativ un minut.

R27 - punct al meridianului Rinichi

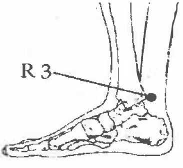


Localizare: pe peretele toracic anterior, imediat sub protuberanțele capetelor sternale ale oaselor claviculare.

Efecte: fortifică și stimulează sistemul imunitar, eficient mai ales în timpul perioadelor mai stresante și după zile solicitante.

Tehnici de stimulare: stând așezată lângă iubitul (iubita) dumneavoastră care e culcat(ă) pe spate, găsiti cu degetele mari punctul din fosa subclaviculară, de ambele părți ale sternului, și apăsați-le, la început ușor, crescând treptat presiunea, timp de aproximativ 2 minute. Respirația ambilor trebuie să fie lentă, profundă, sincronizată.

R3 - "Marele Flux"



Localizare: punct al meridianului Rinichi, situat în treimea inferioară a gambei, în fosa dintre maleola internă și tendonul lui Achile.

Efecte: presarea acestui punct, concomitent cu stimularea punctelor V23 ("Marea vitalității") și V52, are ca efect echilibrarea dorinței sexuale excesive sau a libidoului scăzut.

Tehnici de stimulare: stând în genunchi lângă iubitul (iubita) care e așezat(ă) pe scaun, cuprindeți-i cu mâinile gleznele, astfel încât să apăsați cu degetele mari punctele R3 de la ambele picioare. Presați timp de aproximativ 2 minute, aplecându-vă cu tot corpul în față spre picioarele ființei iubite.

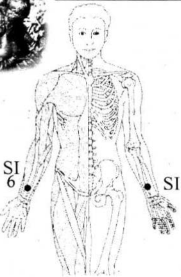
O altă metodă de stimulare este cea în care cel masat este culcat cu fața în jos. Presați cu degetele mari aceste puncte în modul descris mai sus. Le puteți stimula cu ajutorul buzelor, prin sărutări apăsate, mai ales după un masaj complet al picioarelor.

O metodă deosebit de eficientă de stimulare prin presopunctură este asa-numita iubire "spate în spate", în care cei doi iubiți sunt așezați cu spatele unul la celălalt. Astfel se stimulează toate grupele principale de presopunctură, cele mai multe dintre ele aparținând meridianului Vezică Urinară:

- Punctele sacrale - eficiente pentru remedierea afecțiunilor ce țin direct de sistemul reproducător: impotență, lubrifiere vaginală insuficientă, dispareunie (durere vaginală în timpul actului amoros).
- Punctele paravertebrale - ajută la deschidere afectivă și la înlăturarea anxietății, a durerilor de spate și a tensiunilor musculare.
- Punctele asociate organelor interne - conferă multiple beneficii organelor interne și sistemului nervos.

Efecte: fortificarea sistemului nervos și prevenirea multor afecțiuni ale coloanei vertebrale, cum sunt de exemplu sciatica, lumbago etc.

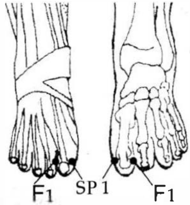
În zona laterală a gâtului există mai multe puncte (un ansamblu numit "Ferestrele cerului"), a căror stimulare are ca efect creșterea increderii reciproce și o comunicare mult mai apropiată și intimă între cei doi iubiți, care le va permite exprimarea liberă a tuturor emoțiilor și sentimentelor.



SI6 - "Poarta conștiinței"

Punct al meridianului Pericard (Stăpânul Inimii), situat la trei lățimi de deget mai sus de pliul pumnului, pe partea internă a articulației radiocarpiene. Stimularea acestui punct are ca efect echilibrarea emoțiilor.

SP1 - "Punctul clarității ascunse" și F1 - "Punctul marii sincerități"

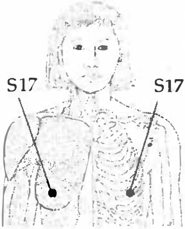


Localizare: la baza unghiei degetului mare, respectiv lângă colțul interior și colțul exterior al unghiei.

Efecte: stimularea acestor pucte prin presopunctură calmează psihicul și conferă claritate mentală.

Tehnici de stimulare: cea mai potrivită (și mai senzuală) modalitate de stimulare a acestor puncte este sărutând și sugând degetul mare de la picior al iubitei, căci este deosebit de excitant, mai ales pentru ea. Puteți folosi acest mic secret în timpul preludiului; efectele vor fi surprinzătoare.

S17 - punct al meridianului Stomac



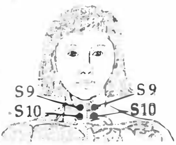
Localizare: acest punct este localizat exact în centrul mamelonului.

Efecte: datorită conexiunii acestui punct cu sfera genitală, simpla atingere a lui provoacă o trezire rapidă a energiei sexuale la femeie. În acupunctură și acupresură, folosirea acestui punct în scopuri curative este de obicei evitată.

Tehnici de stimulare: rotiți ușor, încet, sfârcurile mameloanelor, folosind degetele mare și arătător. Puteți crește gradat intensitatea stimulării, dar fiți foarte atent la reacția iubitei, ca să puteți doza exact intensitatea stimulării, înainte de a-i provoca durere și disconfort.

O altă metodă de stimulare a acestor puncte este prin sărut. Atingeți ușor, prindeți sfârcurile cu buzele, mângâiați-le cu vârful limbii și sugeți-le încet, ca și cum ați savura un delicios cocteil de ciocolată. În același timp urmăriți să respirați profund, sincronizându-vă ritmul respirator cu cel al iubitei dumneavoastră, pe cât e posibil.

S9 și S10 - puncte ale meridianului Stomac



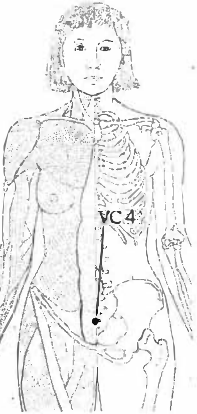
Localizare: de ambele părți ale traheei, pe marginea anterioară a mușchiului sternocleidomastoidian, respectiv la nivelul unghiurilor superior și inferior ale cartilajului tiroidian.

ATENȚIE! Nu se va aplica o presiune prea mare asupra acestor puncte și în nici un caz nu se vor stimula concomitent punctele de pe ambele părți, deoarece sunt situate deasupra arterei carotide.

Efecte: în special în cazul femeilor, stimularea acestor puncte îmbogățește experiența erotică și trezește senzualitatea.

Tehnici de stimulare: este suficient să sărutați cu tandrețe aceste puncte senzuale, în timp ce vă îmbrățișați iubitul (iubita), pentru a trezi în el (ea) pasiunea. În tradiția sexologiei chineze, se spune că stimularea acestor puncte amplifică starea de comuniune armonioasă a celor doi iubiți cu natura.

VC4 - "Poarta Originii" - punct al meridianului extraordinar Vas de Concepție (Ren Mai)



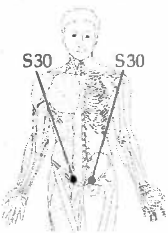
Localizare: pe linia mediană anterioară, cu patru lățimi de deget mai jos de ombilic.

Efecte: trezește sexualitatea femeii și amplifică vitalitatea ei, având efecte benefice mai ales asupra sistemului reproducător feminin.

Tehnici de stimulare: în timpul preludiului, stând alături de iubită, care este culcată pe spate, apăsați ușor acest punct, rugând-o să respire profund, abdominal. Creșteți gradat presiunea aplicată, în timp ce cu cealaltă mână îi veți mângâia talia, sânii și zona genitală. O stimulare mai îndelungată a acestui punct va intensifica plăcerea resimțită de iubita dumneavoastră în intimitate, conferindu-i un sentiment de siguranță și încredere în cadrul relației de cuplu.

S30 - punct al meridianului Stomac

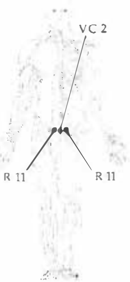
Localizare: pe marginea superioară a osului pubian, bilateral de punctul de inserţie a penisului (trei lăţimi de deget de o parte şi de alta a liniei mediane anterioare).



Efecte: amplifică sensibilitatea organelor genitale masculine, intensificând astfel plăcerea resimtită de bărbat în timpul jocului amoros.

Tehnici de stimulare: cu vârfurile degetelor mari, apăsati uşor aceste puncte, în timp ce realizati masajul regiunii inghinale. Mentineti această presiune timp de 1-2 minute, după care lăsaţi-vă palmele să alunece în jos, spre testicule şi scrot, pe care le veţi mângâia cu tandrete. Majoritatea bărbaţilor adoră această atingere.

VC2 şi R11

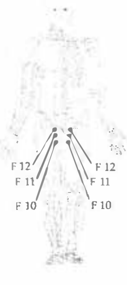


Localizare: VC2 - imediat pe marginea superioară a pubisului, pe linia mediană anterioară; R11 - de ambele părţi ale lui VC2, în imediată apropiere de acesta (pe marginea superioară a osului pubian).

Efecte: mai ales în cazul bărbaţilor, stimularea acestor puncte înlătură tulburările ce ţin de sfera genitală - impotenta, durerile în regiunea abdomenului inferior şi a scrotului, cât şi afecţiunile urinare.

Tehnici de stimulare: nu este neapărată nevoie să le căutaţi pentru a le stimula; puteţi face cu uşurintă aceasta în timp ce vă îmbrăţişaţi iubitul, fiind culcată de asupra lui, astfel încât zonele pelviene să fie într-un contact cât mai strâns.

F10, F11, F12 - puncte ale meridianului Ficat

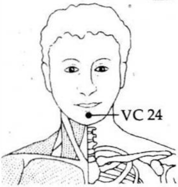


Localizare: aceste puncte sunt situate pe partea internă a coapsei, in apropiere de pliul de jonctiune dintre coapsă şi trunchi.

Efecte: stimularea acestor puncte prin presopunctură sau simpla mângâiere a acestora va amplifica mult energia sexuală, având efecte benefice în caz de sterilitate, afecţiuni ginecologice, dureri în zona genitală şi circulaţie periferică proastă (picioare reci).

Tehnici de stimulare: în timpul preludiului, puteţi mângâia si săruta zona respectivă, aceste mângâieri fiind deosebit de excitante pentru bărbat.

VC24 - "Punctul de hrănire"

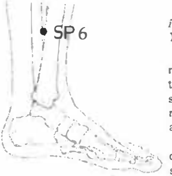


Localizare: punct al *meridianului extraordinar Vas de Conceptie (Ren Mai)*, localizat în depresiunea din centrul bărbiei, la jumătatea distanţei ditre buza inferioară şi menton.

Efecte: stimularea acestui punct relaxează muşchii feţei. O atingere tandră va conferi un plus de romantism apropierii intime şi va intensifica sentimentul erotic prin concentrarea atenţiei in această zonă şi conştientizarea energiei sexuale trezite prin stimularea buzelor.

Tehnici de stimulare: într-o ambianţă intimă, uşoare atingeri ale acestei zone cu degetul sau cu buzele, sărutările tandre vor favoriza deschiderea afectivă a iubiţilor şi vor crea un cadru excelent pentru apropierea intimă. În timp ce vă sărutaţi iubitul (iubita) în acest punct, urmăriţi să vă sincronizaţi ritmul respiraţiei şi să vă priviti în ochi.

SP6 - "Punctul de întâlnire al celor trei Yin"

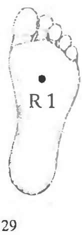


Localizare: pe partea medială a gambei, cu patru lătimi de deget mai sus de maleola internă, pe marginea postero-internă a tibiei.

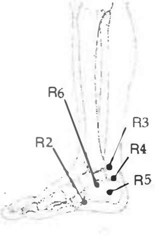
Efecte: stimularea acestui punct înlătură stările de frustrare şi are efecte benefice asupra organelor reproducătoare, atât la bărbat, cât şi la femeie. Ameliorează crampele menstruale, durerile din regiunea organelor genitale şi remediază problemele de lubrifiere a vaginului.

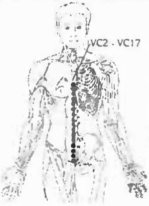
Masajul reciproc cu picioarele

Această metodă inedită de masaj senzual are multiple beneficii, deoarece în timpul ei se produce stimularea concomitentă a mai multor grupe de puncte de presopunctură, printre care:

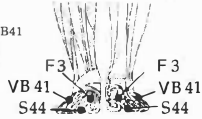


- R 1, R 2, R3, R4, R5, R6 – ale meridianului Rinichi, amplasate pe marginea internă a labei piciorului şi în jurul maleolei interne.

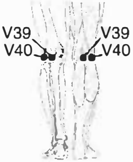




• VC2 – VC17 aparţinând meridianului *Ren Mai*, situate pe linia mediană anterioară, de la marginea superioară a osului pubian până la mijlocul sternului; se stimulează cu părţile laterale ale picioarelor



• F3, S44 şi VB41 – situate pe labele picioarelor, sunt stimulate cu degetele mari de la picioarele celuilalt.



• V39, V40 - situate în regiunea posterioară a genunchiului, în fosa poplitee.

•

Prezentăm în continuare o sinteză a principalelor puncte de presopunctură utilizate în masajul erotic şi combinaţii ale acestora.

1. Stimularea energiei sexuale

Puncte utilizate: VB41, VG3, VG4, VG5, SP4, SP6, SP12. SP13

2. Amplificarea vitalităţii şi creşterea rezistenţei şi forţelor de apărare ale organismului

Puncte utilizate: V23, V52, S36, R1, R3, SP12, SP13, VC2, VC3, VC4, VC5, VC6, V27-V34

3. Ameliorarea comunicării intime

Puncte utilizate: VB20, VB21, TF15, VC17, VG16, VG19, VG20, VG21, VG24.5, V7, I7, SI7

4. Pentru relaxare şi destindere înainte de fuziunea amoroasă

Puncte utilizate: VG16, VC17, VC18, VC19, VG24.5, VB21, TF15, V10, V23, V52, V53, V27 - V34, V2, VB14, R27, R3, SP4

5. Pentru realizarea unei comuniuni spirituale

Puncte utilizate: VG21, VG20, VG19, V7, VB20, VG16, VB21, TF15, VG24.5, VC17

6. Pentru stimularea erotică a femeii

Puncte utilizate: VC2, VC3, VC4, VC5, VC6, S17, F1, SP1, SP12, SP13, S9, S10, V27-V34, VC24

7. Pentru stimularea erotică a bărbatului

Puncte utilizate: S30, VC1, VC2, VC3, VC4, VC5, VC6, V27-V34, R11, SP12, SP13, F9, F10, F11, F12

8. Pentru stimulare reciprocă

Puncte utilizate: F10, F11, F12, VC2, S12, S13, S30, R11, S36, V36, V37, V39, V40, F3, VB41, S44, SP6, SP5, SP4, SP3, R2, R3, R4, R5, R6, VC2-VC17

9. Pentru amplificarea senzualităţii

Puncte utilizate: V7, VG16, V10, VB20, SI1, S16, S17, VC24, VC2, VC4, VC6, SP12, SP13, VC1

10. Pentru amorul oral

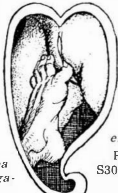
Puncte utilizate: SP12, SP13, VC2, R11, VC1, R1, V53, F10, F11, F12, V27-V34, V23, V52, VC2, VC3, VC4, VC5, VC6, F9, VC8, VC17, S17

11. În timpul fuziunii amoroase

Puncte utilizate: VC17, R11, VC2, F10, F11, F12, S12, S13, V27-V34, VC24, V23, V52, SP6, V53, VC1, VB21, F9, V40, V2, S17

12. Pentru postludiu

Puncte utilizate: VG20, VG1, V10, VB20, V23, V52, VG24.5, SI7, SI8, SI6, V2, VC6, VC17



13. Pentru o viaţă sexuală echilibrată

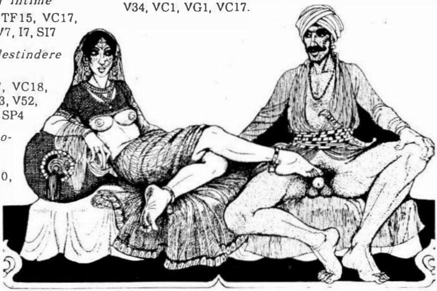
Puncte utilizate: R1, V23, V52, V27-V34, R3, VC6, SP12, SP13, VC4, S36

14. Pentru stimularea erecţiei

Puncte utilizate: VC1, VC2, VC4, VC6, R11, S30, V23, V52, SP12, SP13, F9, F10, F11, F12

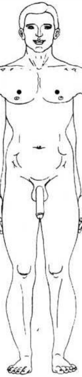
15. Pentru remedierea tulburărilor ce ţin de sfera genitală la femei

Puncte utilizate: VC2, VC3, VC4, VC5, VC6, SP12, SP13, V23, V52, V53, V27-V34, VC1, VG1, VC17.

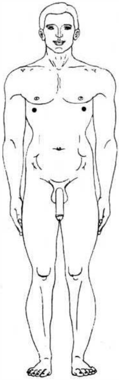


Alte puncte secrete indicate de tradiția orientală pentru stimularea și armonizarea funcției erotice

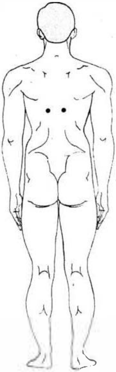
Punctul P'ing-i (pentru reținerea (controlul) potențialului sexual):



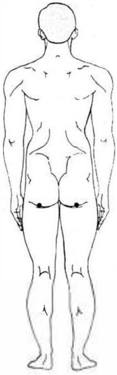
"Ficatul" - presarea senzuală și sistematică a acestui punct elimină nemulțumirile și face să dispară efectele mâniei care cel mai adesea limitează durata actului sexual:



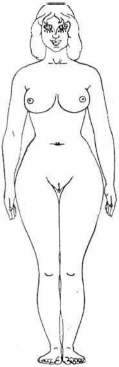
"Glandele suprarenale" - presiunea realizată în mod senzual pe zona de proiecție a lor la nivelul spatelui trezește și activează centrii emoționali:



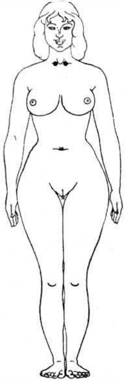
Puncte importante pentru controlul ejaculării și pentru eliminarea poluțiilor nocturne:



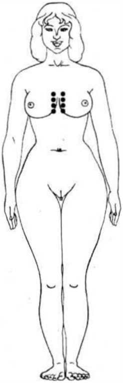
Presiunea senzuală realizată asupra acestor puncte ajută mult la îmbunătățirea aspectului și puterii magnetice a ochilor; totodată ele sunt foarte importante pentru eliminarea definitivă a durerilor de cap:



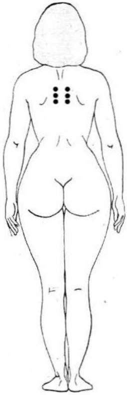
Presarea senzuală a acestui punct trezește și tonifică centrii sexualității:



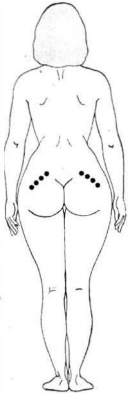
"Punctele glandelor endocrine" - masajul senzual realizat în aceste zone ajută la stimularea și vitalizarea organelor de reproducere:



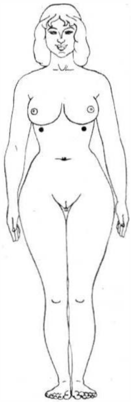
Regiunea dintre omoplați - presarea senzuală asupra acestor puncte ajută la redobândirea fermității și la mărirea sânilor:



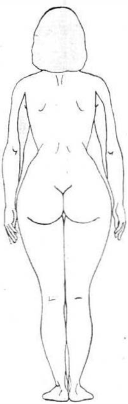
Presiunea senzuală exercitată la nivelul punctelor plasate pe marginea superioară a mușchiului fesier ajută la prevenirea pierderii potențialului sexual la femeie (orgasmul cu descărcare):



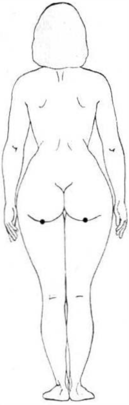
"Ficatul" - stimularea acestui punct permite echilibrarea și regenerarea organelorsexuale la femeie; de asemenea armonizează funcția ficatului:



Partea interioară a brațului - presiunea senzuală realizată asupra acestei zone alină problemele care apar la nivelul organelor genitale:



Puncte care favorizează controlul potențialului sexual și suspendarea apariției menopauzei:



AMBIANȚA EROTICĂ

Un element important al tehnicii de masaj constă în crearea unei ambianțe de confort și siguranță. Singurul lucru de care avem nevoie este o cameră caldă, sigură, intimă, înfrumusețată cu flori, decorată cu obiecte care să placă ochiului sau care să aibă o valoare spirituală pentru ambii iubiți. Pentru a crea o adevărată sărbătoare a iubirii și a erotismului, putem arde puțină tămâie, putem pune muzica preferată a iubitului(ei), creând astfel un decor intim și senzual și o stare de spirit propice masajului care urmează a fi realizat. Suprafața de masaj poate fi o saltea de bumbac sau mai multe pături suprapuse pe podea. Se poate folosi și masa de masaj obișnuită, dar aceasta nu permite contactul atât de direct între iubiti, permis de lucrul pe podea.

Înainte de începerea masajului, cei doi iubiți pot face o baie caldă, parfumată cu esențe sau uleiuri concentrate naturale.

BAIA AFRODIZIACĂ

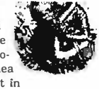
Îmbăierea este mai mult decât o etapă preliminară importantă a actului amoros; este o experiență senzorială plăcută în sine. Scufundarea în apă sau dușul stimulează cel mai întins (ca suprafață) organ senzorial pe care-l avem: pielea. Posibilitățile multiple de schimbare a temperaturii, adăugate la senzația dată de apă, ce poate fi de invigorare sau excitantă, crează o gamă variată de stări agreabile. Spălarea pielii, ungerea cu săpun sau cu alte substanțe de curățare, devine de fapt un masaj plăcut.

Îmbăierea stimulează și alte simțuri. Uleiurile volatile sau parfumurile, adăugate în apa caldă, pot stârni tot felul de asocieri sau amintiri, transformând baia într-o pădure de brazi sau într-un pat de trandafiri.

Îmbăierea implică nuditatea. Propria nuditate, reflectată în oglinzi, poate fi excitantă. Nuditatea altor persoane este un posibil excitant; dar aceasta este o chestiune de gust și depinde cu cine obișnuiți să vă îmbăiați.

Romanii aveau băi destinate spălării și conversării și băi în care amorul era principalul obiectiv. La fel era și în Japonia, și în Imperiul Otoman, și se aplică și in zilele noastre in unele saune. Jovialitatea ce se creează într-o baie comună între membrii unei echipe de sportivi și intimitatea unui cuplu ce se îmbăiază sunt foarte diferite, dar o mare parte din experienta senzorială este aceeași - la fel și când vă îmbăiați singuri. În oricare dintre situatii, baia trebuie sa fie o delectare.

Majoritatea iubitilor se îmbăiază împreună, din când in când. Este mai confortabil într-o cadă mare sau într-o *jacuzzi*, dar la fel de agreabil este și să te relaxezi pe băncile unei saune (compensatia constă in aceea că apa este mai fierbinte). Dușul in comun conduce probabil cel mai adesea la amor, nu doar pentru că permite mai mult spatiu si este mai curând revigorant decât relaxant, ci și pentru că tensiunea la nivelul pielii este mai persistentă decât în cazul unei scufundări în apă. Din același motiv, este mai bine să se aștepte un anumit timp după baie, înainte de amor - dacă acest lucru este posibil.



Apa, baia, procesul îmbăierii au o semnificație deosebită, fiind simbolul purificării, și constituie o etapă preliminară în multe ritualuri, religioase și nu numai. Iar actul sexual trebuie și el privit ca un adevărat ritual sacru, ca o întâlnire magică a celor doi iubiți, în care ei se vor uni în totalitate și se vor contopi unul în celălalt. Baia, prin ea însăși, este o experiență senzorială deosebit de plăcută, o adevărată delectare pentru toate simturile și în special pentru simțul tactil, realizând o pregătire fizică și psihică pentru o angrenare cât mai armonioasă în jocul erotic ce urmează. Câteva lumânări aprinse, muzica senzuală în surdină și petalele de flori adăugate în apa pentru baie vor da un plus de intimitate ambianței, iar un prosop moale și o cupă cu o băutură răcoritoare conferă senzația unui confort deplin, atât de necesar unui preludiu. Puteți crea o ambianță exotică în camera pentru baie, decorând-o cu discrete lumini, scoici de mare si flori. Puteti intensifica efectul afrodiziac al băii, adăugând câteva flori în cadă sau aranjând scoici pe marginile căzii, transformând-o astfel într-un altar de adorare a zeităților mării. Este un joc pe care îl puteți angrena împreună cu ființa iubită, tot ce vă trebuie este puțină fantezie și creativitate. Vă veți crea astfel propriul vostru paradis, în funcție de fantasmele erotice pe care le aveti.

De-a lungul timpului, oamenii au experimentat mereu alte și alte rețete pentru băi, observând cu atenție efectul fizic și subtil al diferitor ingrediente. Ceea ce a ajuns până la noi este o sinteză a celor mai reușite experiențe și remediile preferate ale marilor amatori de senzații delicioase pe care le poate oferi o baie.

Băile cu adaosuri de sare marină sunt cunoscute încă din antichitate pentru efectul afrodiziac, fiind în plus și foarte utile prin aportul lor de săruri minerale. O astfel de baie este un remediu excelent pentru eliminarea ten-

siunilor și stresului, fiind foarte relaxantă, de aceea vom avea grijă să nu rămânem mai mult de 15-20 minute în cadă, dacă am ales să ne petrecem seara împreună cu ființa iubită, căci altfel riscăm să adormim înainte de a ajunge la buzele iubitei (iubitului)...

Boraxul rafinat este recomandat din vechime ca ingredient pentru băile afrodiziace. O linguriță de borax adăugată la apa de baie va fi suficientă pentru a face pielea fină și mătăsoasă; în plus, ameliorează circulația sângelui, având efect decongestionant și tonifiant.

Puteți adăuga în sarea pentru baie diferite uleiuri volatile sau esențe aromate, pe care le veți alege în funcție de preferințe, efectul scontat sau de dispoziția pe care o aveți la momentul respectiv. Esențele de lavandă și *geranium* (mușcată) au efect relaxant, ușor sedativ, echilibrant și constituie un tonic moderat, armonizând ființa. Dacă preferați aromele de trandafir, iasomie, *neroli* (portocal) sau ambră, vă puteți unge pe tot corpul cu unul din aceste uleiuri parfumate, înainte de a intra în cadă. Astfel, aroma va persista un timp mai îndelungat și o puteți savura pe îndelete. În general, se recomandă câte 10 picături din fiecare ulei esențial (o linguriță) la 3 cești de sare de baie. Esențele se amestecă cu sarea chiar înainte de a o adăuga în apa pentru baie. Nu vă sfătuim să folosiți pentru baie esențele de mentă, scorțișoară sau cimbru, deoarece acestea au un efect iritant puternic, care se accentuează în apa caldă și pot cauza chiar arsuri ale pielii.

Baia cu spumă este o altă modalitate, deosebit de senzuală, de a experimenta plăcerea erotică în combinație cu plăcerile tactile. Modalitatea de preparare a spumei pentru baie este foarte simplă: luați cantități egale (câte o ceașcă) de săpun lichid și apă distilată (eventual apă de trandafiri), la care adăugați 10-15 picături de ulei volatil sau esența aromată pe care o preferați. Agitați bine amestecul și turnați-l apoi în cadă. Vă puteți chiar "îmbrăca" în spuma parfumată (în funcție de preferințe) cu esențe de vanilie, mosc, paciuli sau orice altă aromă afrodiziacă ce vă inspiră cel mai mult și vă stimulează imaginația și dorința erotică.

Un lux pe care și-l pot permite cei îmbătați de amor și dornici de senzații luxuriante este baia cu adaos de lapte sau frișcă. Cleopatra făcea baie în lapte proaspăt de măgăriță, acesta fiind un afrodiziac de excepție. Bineînțeles că este o plăcere destul de costisitoare să te îmbăiezi într-o cadă plină cu lapte, dar câteva cești de lapte de cocos (sau orice alt lapte gras) adăugate la apa de baie vor avea un efect miraculos, făcându-vă pielea moale și mătăsoasă. Laptele de cocos este atât de gras, încât atunci când este turnat în apă nu se dizolvă complet, formând un strat uleios la suprafața apei. Vă puteți masa corpul cu acest ulei stând în cadă - are un efect hidratant remarcabil și lasă pielea moale și catifelată. De asemenea, puteți face un amestec din frișcă și apă de trandafiri (eventual, câteva picături de esență de trandafir) pe care să-l adăugați în apa pentru baie. Veți trăi senzații magice, simțindu-vă asemeni unor ființe de basm care-și au lăcașul într-o floare de trandafir.

Băile cu plante sunt de asemenea foarte utile ca afrodiziace.

Există mai multe modalități de pregătire a băilor de plante – fie că se realizează în prealabil un macerat din plante care se adaugă la apa de baie, fie că se plasează direct în cada plină amestecul de plante (proaspete sau uscate), introdus într-un săculeț de tifon.

☯ Oferim o *rețetă*, compusă din esențe volatile, pentru o baie caldă. Este tonifiantă și stimulentă, prin efectul său rubefiant.

Cimbrișor: sudorific, antiseptic	25 picături
Pin: rubefiant, antireumatismal	25 picături
Lavandă: stimulent, carminativ	20 picături
Lamâie: tonic cardiac	15 picături
Santal: tonic renal, tonic general	15 picături

Efectul acestei băi poate fi amplificat adăugând 1 kg sare marină și extract de alge. Baia de sezut caldă (3-5 minute), cu aceleași ingrediente, dar mai concentrată, este afrodiziacă, mai ales dacă este urmată de un duș local rece, energic, asupra organelor sexuale, realizând la urmă o frecție cu un prosop aspru și masaj cu loțiune sau unguent afrodiziac, ce produce local un puternic aflux de sânge.

☯ O altă *rețetă de baie afrodiziacă* este de fapt un amestec de esențe aromate care se adaugă la sarea pentru baie:

Esență de ylangylang	10 picături
Esență de portocale	10 picături
Esență de cuișoare	3 picături
Ulei volatil de paciuli	1-5 picături

☯ *Spumă de baie cu miere:*

1/4 cană cu flori de mușețel sau de tei
3/4 cană cu apă fierbinte
1/4 cană cu miere
2/3 cană cu ulei vegetal
2 linguri gel de aloe vera
2 linguri de săpun lichid

Se pun florile în apă călduță (40°) și se lasă o oră, după care se strecoară. În lichidul astfel obținut se pun celelalte componente, se amestecă bine înainte de a se folosi. Această loțiune este recomandată pentru pielea uscată, mai ales în lunile de iarnă.

❂ *Baie afrodiziacă* (recomandată de dr. Jean Valnet):

Muștar zdrobit	5 g
Rosmarin	50 g
Salvie	50 g
Mághiran	50 g
Mentă	50 g
Mușețel (flori)	50 g
Apă de izvor	5 litri

Se macerează 12 ore, apoi se adaugă:

Tinctură de ienupăr	10 g
Tinctură de cuișoare	10 g

Acest macerat se strecoară și se adaugă în cada de baie.

❂ *Baie cu rozmarin:*

Rozmarin	50 g
Bețe de scorțisoară	30 g
Melasă	50 g

Se macerează acest amestec timp de 12 ore, în 5 litri de apă. Se adaugă apoi în cada de baie (nu vom utiliza în acest caz săpun și șampon). Prin acest tratament, pielea va deveni mai mătăsoasă și mai suplă, conferind totodată o senzație plăcută de energizare.

❂ *Amestec de baie* (recomandat de dr. Jean Valnet):

Nucșoară	10 g
Rosmarin	100 g
Sovârv	50 g
Mentă	100 g
Ienupăr – ramuri	40 g
Cuișoare	20 g

Ingredientele mărunțite se amestecă și se lasă la macerat în 5 litri apă de izvor timp de 12 ore, apoi se strecoară. Se adaugă acest macerat la apa de baie.

❂ *Băi de obligeană*

Obligeană	50 g
Bețe de scorțișoară	30 g
Cuișoare	20 bucăți

Ingredientele mărunțite se amestecă și se lasă la macerat în 5 litri apă de izvor timp de 12 ore, apoi se strecoară. Se adaugă acest macerat la apa de baie.

Am prezentat aici doar câteva rețete de băi cu plante afrodiziace, dar veți putea obține mai multe informații din lucrarea noastră, *Hidroterapia*, care tratează pe larg acest subiect.

LOȚIUNI și UNGUENTE AFRODIZIACE

Unele dintre substanțele active ale plantelor acționează direct asupra pielii. Altele pătrund prin piele în sistemul circulator. Masajele realizate cu anumite unguente afrodiziace conferă o stare de relaxare profundă, cu eliminarea diferitelor tensiuni și blocaje acumulate datorită stresului cotidian și totodată trezesc anumite focare de rezonanță cu energii benefice, stenice. Este foarte util să cunoașteți zonele erogene ale corpului bărbatului și femeii în vederea realizării masajelor erotice cu maximă eficiență. Crearea unei atmosfere impregnate cu vapori de uleiuri volatile afrodiziace (pentru aceasta este necesar să aveți un vaporizator special) întregește acest spațiu intim al erosului rafinat.

❂ *Ulei afrodiziac:*

Ingrediente: esențe în părți egale din mosc, iasomie, trandafir, ylang-ylang, flori de portocal, ienupăr, paciu-

li. Se amestecă esențele, apoi se folosesc ori intern (câteva picături cu miere), ori se aplică pe piele, diluate în ulei de cocos sau de măsline.

☉ *Ulei de măselariță* (*ATENȚIE!* Nu se folosește intern, iar pentru masaj nu se depășesc niciodată dozele prescrise!)

Măselariță proaspătă	5 g
Ulei de cocos sau de măsline	50 ml

Măselarița proaspătă se mărunțește și se amestecă cu uleiul de bază. Se lasă la macerat 3 zile, după care se strecoară și se scurge uleiul, care poate fi parfumat suplimentar cu esențe aromatice, de exemplu ulei de scorțișoară sau paciuli. Uleiul de măselariță este deosebit de bun pentru masaje de relaxare.

Cu *capsicină* (extrasă din ardeiul iute) sub formă de cristale, dizolvatăîn alcool etilic de 90°, se poate prepara o cataplasmă rubefiantă, a cărei acțiune specifică se poate amplifica sau diminua (după preferințe), prin adaos de uleiuri neutre; se va utiliza cu precauție, în urma unui test pe o mică zonă a pielii, mai puțin sensibilă. Esențele de salvie și de rosmarin adaugă efecte tonifiante.

În *Kama Sutra* se spune: "Dacă un bărbat, după ce și-a uns *lingam*-ul cu un amestec de pulbere de păducel, ghimpe, păliur, cătină albă, porumbar, dracilă, piper lung, piper negru și miere, fuzionează amoros cu o femeie pe care o iubește, o va cuceri în întregime, prin plăcerea extraordinară pe care i-o va produce."

De asemenea, foarte eficient este uleiul esențial de piper, la care se pot adăuga semințele uleioase ale *ardeiului iute de Jamaica*, amestec ce se poate dilua apoi prin adăugarea de uleiuri neutre.

Frecând palmele cu un ardei iute, vom prelua prin piele efectul incălzitor al acestuia, pe care apoi îl putem transmite și organelor genitale (prin masarea lor).

Ramurile proaspete de *urzică* se pot utiliza de asemenea în scop afrodiziac, deoarece urzica are efect revulsiv. Acestea se mărunțesc și se pot amesteca cu alte pulberi de plante afrodiziace, cu făină de muștar, cu creme revulsive. De asemenea, mugurii tineri de urzică (ingerați) sunt afrodiziaci.

La bărbat, aplicarea unguentelor pe regiunile învecinate penisului: scrot, perineu, șanțul dintre fese, anus și rect, ca și pe regiunea lombară, favorizează mult excitația.

În afara efectului afrodiziac, esențele aromate alungă oboseala, împrospătează sângele, stimulează glandele endocrine si mai ales glandele a căror activitate condiționează virilitatea: suprarenalele și testiculele. Absorbția esențelor este tonifiantă pentru vigoarea sexuală, mărind vitalitatea și reîntinerind țesuturile.

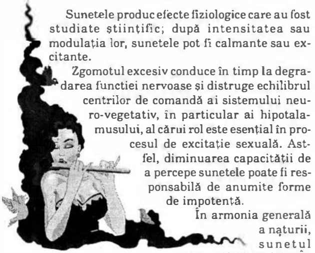
Pentru ca esențele să pătrundă în organism și să își exercite efectele de tonifiere si stimulare este necesar un timp de 20-50 minute.

Există substanțe care excită pielea, organele genitale și zonele învecinate, prelungind plăcerea. Busuiocul, mușcata, salvia, cimbrișorul furnizează esente care stimulează corticosuprarenalele, de aceea pot fi utilizate cu succes in uleiurile pentru masajul erotic. Dacă acestea nu sunt de ajuns de puternice, se mai poate dizolva in ulei unul din următoarele produse, în cantități mici: pudră de muștar, pudră de ardei iute roșu, piper de Cayenne pulverizat. Dacă aplicăm aceste produse pe mână și nu simțim decât o încălzire ușoară, aceasta nu înseamnă că vor fi ușor suportate de mucoase. Cel mai bun test îl reprezintă aplicarea acestor produse pe partea internă a coapsei, în regiunea superioară a acesteia. Cu puțin timp înainte de fuziunea amoroasă, le putem aplica și în zonele mai sensibile, pentru a vedea cum și cât suportă fiecare organism în parte aceste substanțe superexcitante.

În cazul unui act amoros intens, dacă bărbatul nu este suficient de antrenat în controlul energiei sexuale, substanțele încălzitoare riscă să producă, contrar efectului scontat, o ejaculare precoce. În acest caz, se recomandă utilizarea unui unguent cu efect anestezic (care produce o insensibilitate momentană a *lingam*-ului). La o anumită fază de excitatie, devine apoi posibilă utilizarea de produse încălzitoare pentru pelungirea excitației sexuale și pentru vitalizare.

AFRODIZIACE AUDITIVE

STIMULAREA AUDITIVĂ



Sunetele produc efecte fiziologice care au fost studiate științific; după intensitatea sau modulația lor, sunetele pot fi calmante sau excitante.

Zgomotul excesiv conduce în timp la degradarea functiei nervoase și distruge echilibrul centrilor de comandă ai sistemului neuro-vegetativ, în particular ai hipotalamusului, al cărui rol este esențial în procesul de excitație sexuală. Astfel, diminuarea capacității de a percepe sunetele poate fi responsabilă de anumite forme de impotență.

În armonia generală a naturii, sunetul are un rol bine stabilit. În sânul naturii, adierea vântului prin frunzișuri, cântecul păsărelelor, clipocitul apei produc sunete relaxante, reconfortante.

Vocea ființei iubite constituie, pentru cel indrăgostit, o muzică delicioasă ale cărei accente îl mișcă profund. Este vocea în șoaptă sau murmurată a întâlnirilor intime, vocea guturală a bărbaților virili (voce cu efecte excitante), vocea caldă a unei femei senzuale care promite voluptăți rare.

Oamenii produc o gamă variată de sunete în timpul actului amoros, acestea fiind o modalitate specifică de manifestare a intensității emotionale. Șoaptele de iubire, cuvintele tandre, zgomotele senzuale, gemetele de plăcere, uneori chiar țipetele, ca și zgomotele produse de intensificarea respirației în focul pasiunii amoroase, sunetele produse de miscarea corpurilor – toate acestea, atunci când sunt manifestate într-un mod spontan, liber de orice prejudecăți, dau o deosebită savoare fuziunii intime dintre cei doi iubiți, apropiindu-i și ajutându-i să se deschidă total unul față de celălalt, pentru a trăi împreună, la maximă intensitate, extazul amoros.

Nimic nu este mai descurajant pentru un bărbat, ca și pentru o femeie de altfel, decât a face dragoste cu o persoană tăcută. Dacă aceasta rămâne impasibilă, fără să spună nimic si noi nu avem trezită foarte bine puterea de a empatiza, ar putea fi mai dificil să ne dăm seama dacă iubita sau iubitul nostru trăiește starea de plăcere. Acele femei care se abandonează fără rezerve, fără teama de a părea ridicole sau necuviincioase, care se dezlănțuie măcar din când în când exact așa cum simt, lăsându-se purtate de valurile plăcerii, care spun toate cuvintele excitante (dar nu obscene!) sau tandre ce le trec prin minte în acel moment și își dau frâu liber imaginatiei - trăiesc mult mai intens plăcerea actului amoros, care este cea mai potrivită ocazie de exprimare a emoțiilor prin intermediul sunetelor. Uneori, în timpul actului amoros intens, se pot naște chiar sunete asemănătoare celor produse de unele animale sau păsări. Atunci când sunt exteriorizate in mod constient, aceste sunete favorizează eliminarea rapidă a multor blocaje psiho-emotionale. Chiar și unele sunete nearticulate, pro-

duse de respirația modificată a unui bărbat sau a unei femei în timp ce face dragoste, sunete care le imită pe cele scoase de păsări, pot ajuta la obținerea unui control deplin asupra stărilor de extaz amoros și la canalizarea conștientă a energiilor iubirii în sens ascendent.

Comunicarea între cei doi iubiți în timpul actului amoros este foarte importantă, anumite gesturi, sunete și exclamații de fericire fiind foarte excitante pentru ființa iubită, iar plăcerea și intensitatea trăirilor erotice se amplifică atunci brusc, de zeci de ori. În timpul fuziunii amoroase intense, celelalte moduri de comunicare, cum ar fi vorbirea obișnuită, sunt incapabile să exprime inefabilul simțirii noastre. Există însă și o motivație psihologică a acestei modalități de manifestare: gemetele și interjecțiile sunt excitante mai ales pentru bărbați, iar atunci când acestea sunt însoțite de cuvinte tandre și pline de dragoste (însă, atenție, niciodată cuvinte vulgare!), apropierea este mult mai intimă și trăirile - mai profunde și mai rafinate.

La fel de important este însă să știi să corectezi cu un cuvânt gentil sau pe un ton de glumă stângăciile celuilalt, care de multe ori nu se comportă exact așa cum ți-ar plăcea. Aceasta implică, bineînțeles, mult tact și răbdare. A ști să-i spui, la momentul potrivit și cu cuvinte alese, ființei iubite cât de mult îți place o anumită mângâiere, atenționând-o în schimb că alta nu-ți place la fel de mult sau chiar îți displace, ori îți provoacă durere, a-i împărtăși fantasmele erotice cele mai năstrușnice, a-i șopti pur și simplu la ureche că ai dori să faceți dragoste într-un anumit fel - toate acestea pot avea un efect afrodiziac spectaculos. Chiar dacă uneori mai apar și momente comice, neprevăzute, care sunt generate de situații mai delicate, acestea nu trebuie să fie evitate, ci dimpotrivă, abordate cu dezinvoltură și spontaneitate: râsul și umorul stenic vă apropie și mai mult de ființa iubită, restabilește intimitatea și spulberă orice tensiuni nedorite.

SEDUCȚIA VERBALĂ și LIMBAJUL AFRODIZIAC

Cuvântul este încărcat cu un magnetism specific ce are proprietatea, atunci când e animat de pasiune, să trezească o tensiune emoțională deosebită. Tonalitatea vocii, în special a celei cântate, declanșează reacții emoționale. Se știe că numeroși ascultători se excită sexual la audierea anumitor voci, datorită misterioasei legături care există între voce și organele genitale. Unele cântărețe trăiesc pe scenă profunde emoții sexuale, având o stare de exaltare amoroasă, care se răsfrânge asupra unei săli întregi.

Bărbatul cel mai bine intenționat riscă să eșueze în tentativa sa de a cuceri o femeie dacă nu va ști să-și exprime cu o anumită claritate dorințele. Pe de altă parte, ce femeie ar putea rămâne indiferentă dacă un bărbat, într-un moment potrivit, îi spune: "Primește toate săruturile pe care vroiai să mi le oferi tu. Le voi risipi pe corpul tău superb. Ah! Până și cea mai mică parte va fi acoperită!". Oamenii defavorizați de soartă, neavând nici prestanță fizică, nici forță virilă, sunt în general foarte volubili când vor să cucerească o femeie, mai ales când aceasta e o tânără frumoasă, avidă să cunoască totul despre iubire. Nu întâmplător se spune că "bărbatul iubește cu ochii, iar femeia - cu urechile".

Poate că prea puțini bărbați cunosc efectul afrodiziac al cuvintelor cu semnificație erotică, rostite în vâltoarea pasiunilor carnale. Femeia e mai sensibilă decât bărbatul, căci ea gustă plăcerea adeseori cu ochii deschiși.

Acest limbaj trebuie folosit la momentul potrivit, iar sunetele intens-erotice și rafinate (fără obscenități), care în mod obișnuit (dacă suntem prea pudici) ni se par îndrăznețe, vor interveni eventual în momentul de vârf al excitației sexuale; căci cuvintele alese și incitante, ce pot mări dorința în culmea senzațiilor, pot să o diminueze atunci când un anumit prag nu a fost încă depășit. Astfel, când suntem doar la preludiul fuziunii amoroase, este bine să ne limităm doar la cuvinte tandre, căci un limbaj prea incitant-amoros ar putea destrăma delicatețea trăirilor. Atunci, limbajul erotic ales și plin de poezie exercită un puternic efect afrodiziac asupra femeii. Ea devine atunci extrem de sensibilă şi este o incitare pentru iubit să audă cuvintele: "Mai spune-mi!". Dar atunci când iubiţii "s-au rupt total de lume", când sunt complet dăruiţi unul altuia, într-o totală comuniune, cuvintele incitant-erotice pot fi folosite pentru a trezi şi amplifica pasiunea amoroasă.

În unele cazuri, un limbaj afrodiziac intens-sugestiv, pur şi rafinat (fără obscenităţi) are puterea de a grăbi atingerea orgasmului, reducând timpul escaladei erotice; acesta (orgasmul) poate fi atunci menţinut un timp mult mai lung, prin continenţă, iar după ce scade în intensitate, aluziile afrodiziace asupra precedentelor "nebunii" erotice sublime vor retrezi cu siguranţă dorinţele, pe moment adormite.

Cuvinte de amorsare erotică intensă ce declanşează orgasmul

Înaintea orgasmului, cuvintele pe care le pronunţă uneori iubiţii în culmea excitaţiei lor pot să le intensifice plăcerea; ele pot de asemenea să-i ghideze pe iubiţi în comportament. "Strânge-mă acum mai tare în braţe" e clasica expresie care arată că femeia, puternic excitată, e gata să trăiască o stare de plăcere intensă. Un singur cuvânt magic "Vino!" incită la un abandon total. În această fuziune plenară a dorinţelor şi a fluidelor, comunicarea devine extrem de subtilă. Orgasmul poate fi declanşat la voinţă, chiar şi prin privire. Privirile iubiţilor contopiţi, nuanţa copleşitor fermecătoare, electrizantă, din privirea bărbatului poate declanşa atunci fiorul tainic al orgasmului.

Murmurele, suspinele, strigătele

De la suspine la strigăt, există o gamă întreagă de sunete cu o intensă încărcătură erotică. Aceste sunete sunt expresia puternicelor senzaţii resimţite, dar trebuie să fim foarte atenţi pentru a sesiza dacă ele exprimă o senzatie de durere sau de plăcere intensă.

Gâfâitul arată emoţia, creşterea plăcerii, pe când suspinul profund poate revela la femeie faptul că ea atinge orgasmul, iar la bărbat - că orgasmul este aproape şi că el îşi stăpâneşte cu greu reflexele de ejaculare. Aici, strigătele complex nuanţate, în registre diferite, ale iubiţilor ce trăiesc amorul pătimaş se amestecă într-un efect ameţitor.

Orgasmul, la rândul său, poate fi trăit în linişte şi în stare deplină de interiorizare de către multi bărbaţi care-şi manifestă discret plăcerea, iar la unii bărbaţi, mai extrovertiţi, orgasmul e însoţit de spasme musculare şi de strigăte pătrunzătoare.

Orgasmul femeii este de cele mai multe ori tumultuos, traducându-se prin demonstratii zgomotoase mai prelungite decât ale iubitului ei şi, uneori, toate acestea sunt însoţite de cuvinte pasionale. În timpul orgasmului total, la care tot mai multe femei au acces, mai ales prin practica amorului cu continenţă sexuală, frenezie îi urmează tăcerea şi, întocmai ca la un leşin, pulsul devine atunci aproape imperceptibil. Fericit este acela care a declanşat la iubita sa, cât mai des, asemenea reacţii; el trebuie să ştie că aceste stări îi leagă şi mai mult pe cei doi iubiţi.

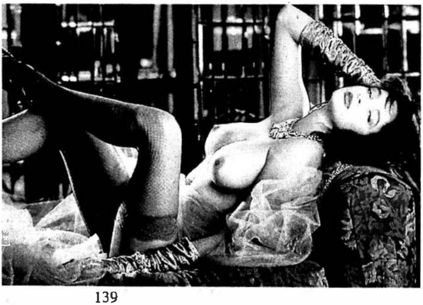
EFECTUL AFRODIZIAC AL MUZICII AUDIATE ÎN TIMPUL FUZIUNILOR AMOROASE

Muzica este unul dintre cele mai puternice afrodiziace; ea are o influenţă considerabilă asupra stărilor noastre lăuntrice şi asupra libidoului, creând cele mai nuantate stări interioare. Muzica ne poate declanşa o gamă foarte variată de stări psiho-emoţionale, transmiţând inclusiv puternice mesaje erotice, exprimate cu mai multă sau mai puţină discretie. Muzica armonioasă are capacitatea de a ne transporta pe aripile ei diafane în lumi paradisiace, rafinând astfel şi universalizând emoţiile noastre amoroase. Ea poate trezi stări de euforie şi extaz, atunci când este folosită ca fundal în timpul fuziunilor amoroase.

Ritmurile clasice sau exotice armonioase pot constitui o surpriză şi un excelent paleativ al preludiului actului amoros, dinamizându-i pe iubiţi, producând o stare de efervescenţă şi trezire a energiilor sexuale, care va atinge apoi culmile nebănuite ale sublimului.

Anumite bucăţi muzicale, deosebit de erotice, au în ele ritmuri extrem de sugestive, asemănătoare cu cel al bătăilor inimii (de exemplu *Bolero* de Ravel), altele folosesc un crescendo asemănător excitării sexuale, orgasmului şi stării de după orgasm. Urmăreşte să te laşi total condus de acordurile muzicii, să plutesti acolo unde vrea ea să te poarte... Trăind, astfel, extrem de intens muzica, lăsând să treacă prin noi armonia ei inefabilă, vom putea simţi cum ne transformăm, cum potenţialul nostru lăuntric se amplifică, cum starea noastră se modifică în funcţie de acordurile ei. Alege pentru aceasta numai muzica armonioasă.

Când faci dragoste, nu folosi niciodată muzică *rock, heavy* sau *pop* - ea nu-ţi va putea genera nicicând acea atmosferă magică, plăcută de intimitate pe care ţi-o doreşti. Foloseşte mai degrabă muzică ce este combinată cu sunete din natură, tangouri celebre (fără voce), muzică electronică genial inspirată, muzică simfonică elevată şi armonioasă...şi vei constata astfel că efectele intens resimţite vor fi de-a dreptul miraculoase. Este foarte important, în ceea ce priveşte muzica folosită ca fundal in fuziunile amoroase, să ţii întotdeauna cont şi de gusturile şi preferinţele fiinţei iubite, dacă vrei cu adevărat ca şi ea să se simtă bine atunci în compania ta.



IUBIREA

cel mai puternic afrodisiac

Se pare că natura n-are alt scop decât de a le arunca pe toate ființele, unele în brațele altora și de a le face să guste, grație transfigurării prin iubire, între două neanturi infinite, beția euforică a îmbrățișării divine.

Iubirea și magia simplității

Trăim vieți în grabă. Purtăm în noi "sinteze" de experiențe. Purtăm iubiri trecute, victorii și înfrângeri. Dar când ne aducem aminte de dragoste, totul capătă o lumină vie, aparte, enigmatică.

E posibil să nu-ți mai amintești ce-ai făcut acum trei ani, pe 7 ianuarie, dar iti amintești cu siguranță ziua în care ai întâlnit-o sau ziua în care el ți-a spus că vrea să fiți împreună... și incep să ți se perinde prin fața ochilor tot felul de amănunte, care atunci te-au mișcat profund, iar acum, te fac să surâzi...

Dacă ai trăit o iubire profundă, fără îndoială că te-ai simtit frumos și plin de fortă, că ai crezut într-o anume misiune incredintată de destin numai ție. După un timp, după ce iubirea a trecut prin câmpia dorintelor tale și a îndepărtat ultimele rămășite ale egoismului, te-ai regăsit mai puternic, deși, aparent, fără vreun punct de sprijin. Și iubirea ta a devenit mai intensă, mai conștientă, mai încăpătoare...

Iubirea este constructivă și creatoare, ea unește și înaltă. E un principiu regenerator, e o substanță care alchimizează tot ce e blazare, septicism sau singurătate.

Operele de artă, poeziile, muzica inspiratoare au in compoziția lor nevăzută - dragoste. Ca și noi, de altfel.

Iubirea este reală, e la fel de reală ca noi inșine. Ea nu e un concept intelectual steril, ci este o magie tainică a întregii noastre ființe. Atâta vreme cât nu e o întâmplare nici măcar cutezanța unui singur fir de iarbă, faptul că undeva, cineva te iubește este cu atât mai mult un aspect demn de luat în seamă. Pentru că noi suntem pe Pământ mai ales pentru a manifesta din plin dragoste pentru cei care merită aceasta, și înainte de toate, cel mai mult, pentru DUMNEZEU.

Putini știu că este cel mai ușor să te transformi prin iubire; ea rămâne singurul etalon cu care trebuie măsurat totul. Iubirea plenar împărtășită, într-o infinitate de nuanțe și forme, este menirea ființei noastre, atunci când merităm aceasta.

A iubi este cel mai simplu mod de a trăi pentru că este cel mai bun și cel mai firesc. Aproape că nu trebuie să faci nimic altceva. Fiecare simte nevoia de a iubi, chiar înainte de a iubi pe cineva sau ceva anume. Acestei iubiri pure și copleșitoare, mai devreme sau mai târziu, i se va răspunde.

Iubirea este cea care face ca oamenii să își caute perechea, să își îndeplinească visele. Ea naște aspiratia tainică a cunoașterii de sine.

Dacă simți că nu mai iubești, înseamnă că de fapt nu ai iubit niciodată sau că nu mai știi să privești inăuntrul tău, unde iubirea există încă. Iubirea știe însă că ceea ce este în minte este supus schimbării și se poate uita sau pierde. Pe când ea, iubirea pură, copleșitoare, te face întotdeauna un învingător

Iubirea există... pur și simplu. Doar noi o simțim prin ființa iubită, prin clipele de bucurie; și totuși, ea nu are nevoie de toate acestea. Iubirea nu stăpânește și nu vrea să fie stăpânită. Înainte de toate, iubirea nu cere, iubirea dăruiește. E simplitate divină în actiune și în trăire.

Dragostea e reflectarea pe pământ a iubirii cerești, de aceea ea nu are hotare și nici limite. Dacă ar cunoaște timpul, dragostea ar fi o continuă clipă. Si dacă ar cunoaște spatiul, locul ei ar fi în noi, căci, într-adevăr, suntem o chintesență a tot ce iubim.

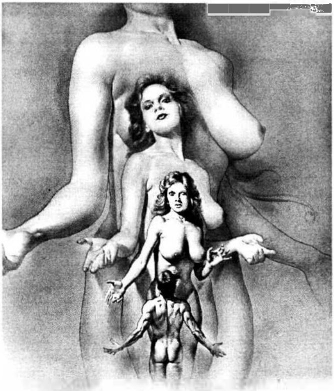
Dacă există dragoste, ea este pretutindeni. Și dacă e acum dragoste, ea poate fi, de acum inainte, pentru totdeauna.

Iubirea adevărată este un sentiment inefabil, copleșitor și divin, care face cu putință, pentru acela (sau aceea) care o trăiește plenar, să resimtă o inefabilă dilatare euforică a ființei sale și, totodată, a câmpului constiintei, de la finit către infinit.

Iubirea este simțită intens de ființele umane sub forma unui sentiment unificator, profund euforic, copleșitor, nuanțat, moral-estetic.

Adevărata iubire este întotdeauna *opusul egoismului* și ea se manifestă printr-o aspirație intensă și dezinteresată, a celui care iubește, de a-și revărsa intreaga afecțiune asupra obiectului iubirii, oricare ar fi acesta - o ființă umană de sex opus care ne atrage, un colectiv, o idee, o valoare sau o activitate. Faptul că manifestările iubirii sunt de o diversitate, practic, infinită, adesea diferite de la un om la altul, se datorează nuanțării acestui sentiment universal în cazul fiecărei ființe în parte, care este unică în felul său. Nașterea și persistența acestui sentiment - profund unificator, euforic, divin și beatific - și dezvoltarea sa, atunci când el se manifestă în diverse moduri, de la o ființă umană la alta, în sfera individuală a acesteia, este intim legată de formarea și cristalizarea personalității.

Iubirea dintre două ființe de sex opus vizează, prin *transfigurare* amoroasă profundă și adorație, fuziunea complementară, inefabil unificatoare pe toate planurile (inclusiv cel fizic-sexual), cu o anumită ființă umană (care se află în plenitudinea sa fizică, vitală, psihică, morală și intelectuală), care îi apare, aceluia sau aceleia care o iubește intens, în frumusețea individualității sale, unice și irepetabile, ca fiind, tocmai din această cauză, (pentru *acela sau aceea care iubește*) generatoare de o imensă fericire, autentică numai în această calitate. Natura și rolul urias îndeplinit permanent de iubire, atunci când aceasta este intens și cu adevărat liber manifestată în viața oamenilor, au primit în decursul timpului interpretări variate. Una dintre cele mai străvechi interpretări ale iubirii este aceea mitologică-cosmologică, în care ea apare ca o nesfârșită forță euforică, transfiguratoare, sublimă, divină, cosmică, grandioasă, infinit creatoare și generatoare a tot ceea ce este frumos și minunat. De exemplu, Erosul regenerator al orficilor, principiul organizator divin al Universului la Empedocle, entuziasmul eroic la G. Bruno, principiul unificator divin al cerescului (+) și al teluricului (-), al finitului și infinitului, în romantismul german; principiul polarizant, complementar și unificator al forței subtile a Soarelui ((+), masculinul, aspectul emisiv) și al forței subtile a Lunii ((-), femininul, aspectul receptiv), principiu reprezentând puterea motrice și diriguitoare a manifestării și a evolutiei in *Yoga*. Distingând genuri diferite ale iubirii și considerând-o pe cea profund transfiguratoare și spirituală (pură, înălțătoare, divină) ca net superioară, numeroși gânditori i-au atribuit virtuți cognitive fundamentale: de exemplu, cunoașterea frumosului ideal ca atare, identificarea extatică a iubirii și cunoașterii la Platon; accederea către culmile extatice ale lumii inteligibile, beatitudinea iubirii divine la M. Ficino; libertatea interioară deplină, izvorâtă din cunoașterea intuitiv-rațională, "amor dei intellectualis" la Spinoza; penetrarea (datorită unei inefabile rezonante interioare cu conținutul ideal) sau absorbirea in noi, datorită fuziunii depline și a identificării perfecte (in care cunoașterea, obiectul sau ființa ce este cunoscută și cunoașterea care rezidă sunt *una*) a lucrului (sau a ființei umane) cunoscut(e) ca într-o contopire erotică, la F Schlegel.



Iubirea a fost și este investită cu importante sensuri și valențe umane și spirituale în gândirea modernă, revelându-se rolul ei ca factor de aglutinare a solidarității umane profunde, ca factor de asigurare a comunității de idei a speciei umane, ca esență sublimă, divină și profund transfiguratoare a omului. Reprezentanții filosofiei religioase, mai ales gânditorii crestini (de exemplu, neoplatonismul, tomismul și neotomismul, personalismul, existențialismul religios) au pus foarte clar în evidență unele aspecte ale antropologiei iubirii (*caritate-agape*), interpretându-le în chip divin, înălțător, transcendental, ca iubire a lui

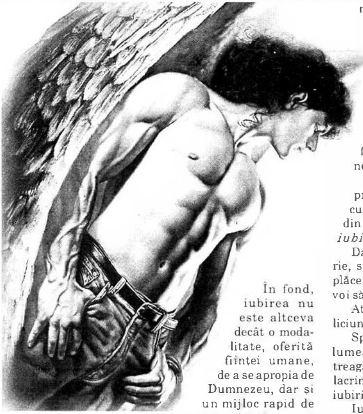
DUMNEZEU, care la rândul ei se identifică cu iubirea universală (temelia unitară a celor trei ipostaze ale lui Dumnezeu). O pozitie aparte ocupă, din acest punct de vedere, printre teologi, Teilhard de Chardin, care a construit o concepţie etică profund bazată pe dragostea dintre oameni, pe un colectivism plenar unificator, afectiv şi intelectual. Accentele pesimiste şi irationaliste ale iubirii caracterizează multe dintre interpretările filosofice din secolul al XIX-lea şi al XX-lea: de exemplu, Schopenhauer ("Amorul nu este decât o cursă întinsă individului, pentru ca acesta să perpetueze specia"), Nietzsche, M. Scheler, K. Jaspers, Sartre, Gabriel Marcel. Dovedind puterea de influentă a iubirii asupra psihicului şi a mintii, unii filosofi au subliniat rolul profund transformator al acestui sentiment şi au pus in evidentă aportul ei hotărâtor în cunoaşterea de sine, in atingerea stării de fericire, în formarea şi modelarea umană de-a lungul timpului.

Yoghinii au considerat totdeauna sentimentul iubirii ca fiind extrem de important şi l-au caracterizat adesea ori drept un esenţial criteriu valoric sui-generis al gradului de umanizare şi elevare a comportamentului natural al omului, o măsură a faptului că, în însăşi fiinta sa microcosmică, cea mai intim individuală, *cel care iubeşte* poate, totodată, să devină, datorită iubirii, o fiinţă dilatată in infinit, macrocosmică, unificată şi divină.

Privind lucrurile din punct de vedere psihic, putem spune că iubirea este rodul unui proces complex de "cristalizare" interioară; acest fenomen a fost descris de Stendhal (în lucrarea sa celebră, *Despre dragoste*) şi analizat acolo ca un proces de fixare progresivă a emoţiilor, generat de comuniunea si identificarea, inefabil-empatică, cu o anumită fiinţă umană de sex opus, care ne completează (întregeşte) şi ne polarizează pe multiple niveluri ale fiinţei noastre, făcându-ne să ne descoperim mult mai unificati şi armoniosi. Stendhal opune această dragoste intensă, durabilă, profund transfiguratoare si adevărată amorurilor bruşte, frenetice şi fulgerătoare (*coup de foudre*) care, prin angrenarea unor polarizări efemere, parţiale sau lipsite de o anumită profunzime şi complexitate, sunt, cel mai adesea, predispuse să dispară la fel de repede cum au apărut (deoarece, fie de o parte, fie chiar de ambele părţi, lipseşte susţinerea afectivă şi transfigurarea, ce face posibilă aprofundarea în timp a fuziunii amoroase pe multiple nivele, aşa cum este ea realizată într-un cuplu unit şi profund iubitor).

Din punct de vedere moral, aşa cum am mai spus, amorul este definit de către yoghini ca fiind un sentiment euforic sublim şi profund transfigurator, care este opus egoismului. Iubirea adevărată este, prin urmare, o modalitate foarte simplă de depăşire sau transcendere a egoismului. Înţelegând profund acest aspect prin trăirea directă, intensă, spontană şi liberă a iubirii adevărate, putem să inţelegem mult mai bine cuvintele divine, esentiale ale lui *Iisus*, pe care, paradoxal, foarte puţini creştini le mai pun astăzi in practică: *"Iubeşte pe aproapele tău ca pe tine însuţi"*. Genialul scriitor Tolstoi spunea: *"Adevărata iubire are, totdeauna, drept bază renuntarea la propriul bine individual"*

Marii sfinti creştini văd în iubire izvorul virtutii divine supreme, care este *compasiunea*. Problema filosofică, pentru yoghini, este de a şti dacă iubirea poate să fie o modalitate adevărată de cunoaştere. Privind din acest punct de vedere, ei consideră că iubirea este un mijloc rapid de cunoaştere (filosoful Spinoza scria: "Iubirea intelectuală de Dumnezeu se naste din cel de al treilea fel de cunoaştere") şi resping ca aberantă ideea lui Descartes că iubirea nu ar fi decât o orbire a mintii (Descartes: "Iubirea este o pasiune care poate să fie excitată intens in noi, fără ca să ne dăm seama, absolut deloc, dacă obiectul sau fiinţa umană care o cauzează este bună sau rea").



În fond, iubirea nu este altceva decât o modalitate, oferită ființei umane, de a se apropia de Dumnezeu, dar și un mijloc rapid de cunoaștere a realității divine. Acest aspect este exprimat într-un mod genial în lucrarea *Profetul* de Kahlil Gibran:

“Când iubirea copleșitoare vă face semn, urmați-i îndemnul,

Chiar dacă drumurile ei sunt aparent grele și prăpăstioase

Și când vraja ei paradisiacă vă cuprinde cu aripile ei angelice, supuneți-vă misterului ei

Chiar dacă sabia ascunsă-n penaju-i v-ar putea răni,

Iar când iubirea transfiguratoare vă vorbește și o simțiți profundă și divină, dați-i crezare,

Chiar dacă vocea ei ar putea să vă sfarme visurile himerice, asemenea vântului din miazănoapte care vă pustiește grădinile.

Fiindcă, precum iubirea vă încunună, adeseori tot ea trebuie să vă și crucifice.

Precum vă face să creșteți [mult mai repede și îmbătați de fericire], tot ea trebuie să vă și reteze uscăciunile [și să vă distrugă cât mai repede micimile, răutățile și egoismul].

Precum ea vă ridică, îmbătați de bucurie, până la înălțimea voastră ideală, alintându-vă cu o dumnezeiască gingășie ramurile cele mai fragile care freamătă în lumina soarelui infinit al iubirii,

Tot la fel ea va răzbate ca o miraculoasă forță purificatoare până în adâncul rădăcinilor, zdruncinând încleștarea lor cu pământul.

Asemeni snopilor de grâu, ea vă seceră, niciodată întâmplător,

Vă treieră pentru a vă descoji,

Vă vântură spre a vă curăța de pleavă,

Vă macină până la înălbirea făinii voastre,

Vă frământă până ajungeți foarte supuși, smeriți, divini și puri, ca apoi să vă hărăzească focului său, ca să puteți deveni pâinea cea sfântă a nemuririi la ospățul divin.

Toate acestea și multe altele vi le va da cu prisosință iubirea, pentru ca astfel să vă puteți cunoaște pe deplin tainele inimii și să deveniți o parte din inima Vieții Eterne din care izvorăște, nesfârșită, *iubirea*.

Dar dacă, stăpâniți de îndoială, egoism, meschinărie, suspiciune sau de teamă, veți căuta doar tihna și plăcerea dragostei, care permanent vi se dăruie fără ca voi să iubiți,

Atunci e mai bine să vă acoperiți [fiind înfrânți] goliciunea și să ieșiți din treierișul iubirii,

Spre a vă întoarce, rămânând închistați și singuri, în lumea fără de anotimpuri, unde veți râde, dar nu cu întreaga voastră bucurie, unde veți plânge, dar nu cu toate lacrimile voastre, pe care vi le-ar fi putut smulge extazul iubirii.

Iubirea nu se dăruie decât pe sine și nu ia energia sa atotputernică, divină și misterioasă decât de la sine.

Iubirea nu stăpânește și nu vrea niciodată să fie stăpânită de cel sau cea căruia i se dăruie;

Fiindcă iubirii adevărate îi este de ajuns iubirea nesfârşită, sublimă şi transfiguratoare.

Când iubiti, nu trebuie să spuneţi "Creatorul este în inima mea", ci mai degrabă "eu sunt acum topit de iubire in inima Creatorului".

Şi să nu credeţi că vă puteţi croi singuri drumul iubirii, fiindcă iubirea, dacă cu adevărat o meritati, vă va arăta drumul ea insăşi.

Iubirea nu are nici o altă dorinţă decât aceea de a se împlini prin totală iubire.

Dar dacă iubeşti si trebuie totuşi să mai ai dorinte, fie ca acestea să fie:

Să te topeşti îmbătat de iubire în tot şi să devii izvor de iubire divină, ce susurul in noapte-şi cântă;

Să cunoşti adeseori durerea prea marii duioşii;

Să fii rănit şi îmbătat de înţelegerea iubirii;

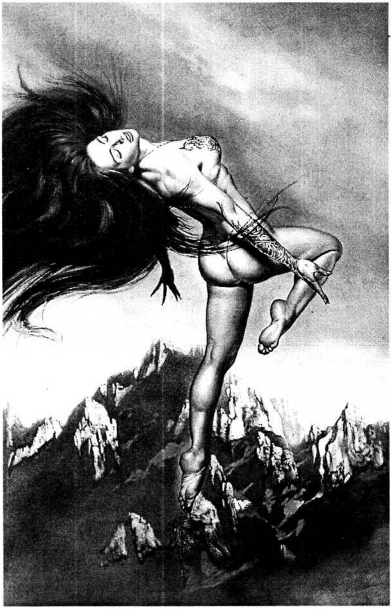
Să sângerezi de bunăvoie şi bucurându-te;

Să te trezeşti în zori, cu inima mereu înaripată şi să înalţi, plin de recunostinţă, mulţumire pentru încă o zi de iubire;

Să te odihneşti, copleşit de beatitudine, la ceasul amiezii şi să cugeţi la extazul iubirii;

Să te întorci împăcat si debordând de fericire acasă la ora amurgului,

Şi apoi să dormi înăltând în inimă o rugă pentru fiinţa iubită, iar pe buze să ai un cântec de laudă".



Şi în *Biblie* găsim numeroase pasaje divin inspirate despre iubire ca modalitate directă de cunoaştere a lui Dumnezeu. Iată unul dintre acestea:

"Chiar dacă as putea vorbi în multe limbi omeneşti şi în cele îngereşti şi n-aş avea deloc dragoste, aş fi ca o aramă sunătoare sau ca un chimval (instrument muzical folosit în vechime, compus din două talere de aramă care erau lovite unul de altul; acesta mai era cunoscut şi sub numele de talgere (n. n.)) zăngănitor. Şi chiar dacă aş avea darul proorociei şi aş cunoaşte toate tainele şi toată ştiinţa, chiar dacă aş avea toată credinta, aşa încât să pot să mut şi muţii din loc şi dacă n-aş avea deloc dragoste, nu aş fi nimic.

Dragostea este îndelung răbdătoare; ea este plină de bunătate; dragostea nu pizmuieşte; dragostea nu se laudă, nu se umflă de mândrie; nu este suspicioasă; nu se poartă necuviincios; nu caută folosul său (deoarece amplifică dăruirea şi abnegatia (n. n.)); nu se mânie; nu se gândeşte la rău; nu se bucură de nelegiuire (şi astfel nu creează rezonante cu tărâmurile infernale (n. n.)); ci se bucură cât mai des de adevăr, bine si frumos; acoperă (îmbrăţişează şi, astfel, cuprinzând, transfigurează (n. n)) totul, crede în tot ceea ce este bun, divin şi elevat, nădăjduieşte si crede cu tărie în tot ceea ce este adevărat şi binefăcător (şi în felul acesta toate cele la care aspiră cu consecvenţă, până la urmă se vor îndeplini (n. n.)), suferă totul cu smerenie.

Dragostea este ceva tainic şi dumnezeiesc şi tocmai de aceea nu va pieri niciodată. Proorocirile se vor sfârşi, limbile vor înceta, cunoaşterea va avea sfârşit, însă dragostea va rămâne mereu nesfârşită. Căci, dacă acum cunoaştem în parte şi proorocim în parte, atunci când cu ajutorul dragostei vom ajunge la desăvârşire, acest "în parte" se va sfârşi (pentru că vom deveni *una* cu *Totul* lui DUMNEZEU (n. n.)).

Când eram copil, vorbeam ca un copil, simţeam ca un copil, gândeam ca un copil; când m-am făcut om mare, am lepădat (m-am detaşat (n. n.)) de tot ce era copilăresc (infantil (n. n.)). Acum (datorită ignorantei (n. n.)) vedem ca într-o oglindă, în chip întunecos; dar atunci (când vom fi pe deplin uniţi cu DUMNEZEU (n.. n)) vom vedea faţă în faţă. Acum cunosc în parte; dar atunci voi cunoaste pe deplin, aşa cum am fost şi eu cunoscut pe deplin (de DUMNEZEU (n. n.)). Acum dar, rămân acestea trei: credinta, nădejdea şi dragostea; dar cea mai mare dintre ele este dragostea". (Pavel - *Corinteni, 13)*

Fiind aspectul esenţial al existentei umane, iubirea a fost (şi este) investită cu numeroase valenţe lumeşti şi spirituale, iar sensul acestui cuvânt a cunoscut pe parcursul istoriei numeroase definiţii şi interpretări, în functie de curentele filosofice existente, dar şi de gradul de elevare spirituală a celor care emiteau respectivele judecăţi.

Numeroasele aforisme despre iubire, expresii

inspirate, de care abundă literatura tuturor timpurilor sunt o dovadă că iubirea a fost dintotdeauna esența vieții spirituale a omenirii, pentru că, de fapt, ea este chiar sursa acesteia, orice manifestare artistică autentică fiind inspirată (generată) de iubire.

Iată câteva citate despre iubire:

"O, Iubire plină de transfigurare! - artele frumoase sunt copilele tale: tu ai călăuzit întâia oară pe pământ sfânta poezie, singura hrană a sufletelor nobile, care trimit din singurătate cântul lor dumnezeiesc celor mai îndepărtate generații, îndemnându-le prin cuvinte și gânduri, inspirate de cer, la fapte glorioase; tu aprinzi din nou în inimile noastre singura virtute folositoare muritorilor, *Tu ești* Mila care aruncă uneori o umbră de surâs pe buzele nefericitului condamnat la suferință și tu faci să renască fără încetare puterea cea divină și zămislitoare a ființelor, fără de care totul ar fi haos și moarte. Dacă ne-ai părăsi, tu, *iubire,* Pământul ar ajunge neroditor; vietuitoarele ar fi vrăjmașe intre ele; soarele - foc vătămător, iar lumea - jale, spaimă și distrugere universală." (Ugo Foscolo)

"De ce iubim, intotdeauna, cu pasiune? - fiindcă aceasta ne face foarte fericiți; de ce trebuie să o mărturisim sincer? - fiindcă aceasta il face fericit pe celălalt; de ce trebuie să căutăm să dovedim aceasta, chiar cu prețul sacrificiului? - pentru a ne da puterea să sperăm că, numai în felul acesta, omenirea va izbuti, într-o bună zi, să-și lepede cel mai mârșav păcat - egoismul brutal." (Panait Istrati)

"Este posibilă iubirea veșnică, cu o singură condiție: să fie suficient de intensă, purificată de accidental, de memorie, nuantă și amănunt, de toate elementele prea concrete care au determinat-o, pentru ca astfel ea să se înscrie, fără efort, în modelul cel mai pur și transfigurator al dragostei." (Alexandru Ivasiuc)

"Sunt îndrăgostit. E-un [paradisiac] curcubeu/ deasupra lumii sufletului meu." (Nicolae Labiș)

"Dragostea sublimă și adevărată este un sentiment divin, transfigurator, complex, al cărui factor esential este duioșia. În dragoste trebuie să existe un sentiment de dăruire, o dorință de a proteja, un imbold de a face bine și de a procura plăcere și fericire - o lipsă deplină de egoism." (W. Somerset Maugham)

"Când iubești intens și transfigurezi ființa iubită, nu există nimic mai frumos decât să dai, să dai mereu, tot, tot, viata, gândurile, trupul, tot ce ai, să simți că mereu dai și să fii gata să riști totul pentru a da și mai mult." (Guy de Maupassant)

"Iubirea... o pasiune, o flacără divină, purtând în ea, indiferent de este durabilă sau nu - ca și propria noastră condiție umană -, și fericire, și viată." (G. Meredith)

"Îndrăgostitul, când dragostea-l copleșește,/iubește și transfigurează cusurul ființei ce-o iubește." (Molière)

«Cât de sărac și nefericit este acela care nu poate să spună: "Sunt beat, mai mereu, de vinul cel tare al iubirii",/ Cum poate el să simtă, în zori, uimirea firii / și noaptea vraja sfântă a clarului de lună?» (Omar Khayyam)

◆

Iubirea dintre două ființe umane de sex opus nu înseamnă doar fuziunea sexuală, care nu este decât un element (grosier, dar totuși necesar) al acestui vast sentiment. Cu toate că în viata majorității oamenilor, noțiunea de "iubire" se limitează doar la acest aspect (al amorului fizic), totuși, adevărata dragoste, intensă, durabilă si profund transfiguratoare, așa cum este ea privită decătre marii înțelepți, este un proces deaprofundare progresivă, de cristalizare și edificare în domeniul comunicării afective inefabile și al identificării empatice cu o anumită ființă umană de sex opus. Inițial, putem simți, în afară de afecțiune fată de aeea ființă, doar un fel de atracție, inexplicabilă din punct de vedere rațional, însă, progresiv, descoperim că acea ființă ne completează afectiv, ne implinește și ne polarizează pe toate planurile ființei noastre și totodată ne face să ne simțim (și să devenim) mult mai iubitori si armonioși. Astfel, prin transfigurare profundă și adoratie, putem atinge o fuziune complementară si unificatoare cu ființa iubită pe toate nivelele (afectiv, mental, spiritual, și, bineinteles, fizic-sexual), această fuziune fiind astfel sursa unei fericiri imense, autentice și durabile.

ETAPELE FUZIUNII AMOROASE

Pentru a face ca fuziunile noastre amoroase cu ființa iubită să fie cât mai încărcate de iubire și mai reusite, este necesar să cunoaștem si să realizăm cu măiestrie toate fazele apropierii intime si ale contactului amoros propriu-zis. Astfel, fiecare dintre noi trebuie să înțeleagă

că toate etapele actului amoros - *preludiul, ludiul* și *postludiul* sunt la fel de importante și necesare. Tocmai din acest motiv vom analiza în continuare, pe rând, toate aceste etape.

Preludiul

Criza de timp și agitatia sunt principalele caracteristici ale vietii contemporane, și aceasta se reflectă și asupra actului amoros, realizat de cele mai multe ori în grabă, de către majoritatea oamenilor. Acest "sprint", în care toată atentia și energia celor doi iubiti este orientată către momentul orgasmului cu descărcare, constituie o imensă greșeală, care este generată de necunoașterea nevoilor afective și sexuale profunde ale celuilalt.

Învățăturile secrete orientale vorbesc despre diferentele dintre temperamentul erotic al bărbatului și cel al femeii, diferențe care fac ca necesitățile celor doi, în timpul actului amoros să fie diferite. Se știe, astfel, că femeia are nevoie să fie stimulată mai mult timp, pentru a deveni suficient de excitată și pregătită pentru fuziunea amoroasă propriu-zisă, pe când pasiunea bărbatului este ca un foc ce se aprinde repede, dar se și stinge la fel de repede, după atingerea orgasmului cu ejaculare. Pentru că nu se ține cont de această regulă de bază, de cele mai multe ori, se creează situații penibile, când bărbatul tinde să atingă cât mai repede orgasmul, fără a o împlini deloc pe femeie, iar aceasta rămâne, în consecință, cu o stare intensă de frustrare, ce poate degenera uneori chiar în depresie - așa-numita "depresie post-coitum". Aceste probleme și multe altele pot fi evitate dacă cei doi urmăresc să se angreneze în jocul amoros, cu dorința sinceră de a-l face fericit unul pe celălalt și nu doar pentru a-și satisface propriile dorinte inferioare, într-un mod egoist. Un preludiu afectuos și tandru, suficient de lung, în care cei doi iubiți se vor mângâia și săruta reciproc, va tempera pasiunea bărbatului, ajutându-l să obțină un control perfect asupra ejaculării, și în același timp va creste mult pasiunea amoroasă a femeii, astfel încât ei îi va trebui mai puțin timp pentru a atinge orgasmul fără descărcare, în timpul actului amoros propriu-zis.

Prin urmare, preludiul este o etapă absolut necesară a actului amoros, în care se realizează pregătirea iubitului sau iubitei pentru fuziunea sexuală propriu-zisă. Cu cât mai mare este durata preludiului, cu atât mai intensă este plăcerea resimțită în timpul actului amoros propriu-zis, realizat cu continență. De altfel, se știe că adepții tantrismului oriental realizează preludii amoroase de durată, acordând o mare importanță stimulării erotice a bărbatului și femeii, pentru a activa astfel diferitele nivele energetice ale ființei. Realizat astfel, preludiul constituie chiar începutul trăirii cosmizate a sentimentului de iubire, care va ajunge la apogeu în timpul ludiului.

Lipsa totală a veșmintelor va crea de la început o stare de intimitate, de încredere și de totală dăruire. Bineînțeles că dezbrăcatul poate face parte din "scenariul" jocului amoros. Unii bărbați găsesc chiar o mare plăcere în a-și dezbrăca iubita, mai ales când aceasta poartă o lenjerie *sexy*. Atingerile dintre cele două corpuri goale vor deveni foarte excitante. La ele se vor adăuga mângâierile tandre, prelungi, ce explorează și stimulează corpul iubitului (iubitei). Pentru femeie, marea artă într-un preludiu este de a prelungi cât mai mult jocul amoros fără fuziune intimă, explorând între timp zonele erogene ale bărbatului, care sunt câteodată mai diverse decât ne-am putea imagina. La rândul său, bărbatul va ține cont că numai după o stimulare suficientă a trupului iubitei poate trece la "lucruri serioase", altfel, riscul unui eșec este iminent. În acest sens, cunoașterea teoretică și practică a zonelor erogene ale corpului bărbatului și femeii este foarte importantă pentru fiecare dintre cei doi.

Adesea, în timpul preludiului, cei doi iubiți sunt tentati să-și orienteze atenția mai mult asupra organelor genitale și mai puțin asupra restului corpului, deși celelalte părți ale corpului trebuie incluse și ele în acest joc. Dăruirea totală și intimitatea delicioasă sunt condiții esentiale în realizarea unei legături erotice încântătoare. Și este posibil ca în această fază, deși actul sexual propriu-zis nu a început încă, să se experimenteze deja stări intense de orgasm. Aceasta apare datorită încrederii reciproce și faptului că fiecare știe ce-l încântă cel mai mult pe celălalt.

Unul din cele mai importante elemente ale preludiului este sărutul. El nu mai e acum doar o simplă atingere a buzelor, ci o modalitate de cunoaștere intimă a iubitului: un sărut total, prelung, iti va permite să-l guști, să-l savurezi, să simți acea compatibilitate "chimică" cu el. În plus, va genera acea stare de abandon complet și dăruire reciprocă.

Cei doi iubiți pot folosi acum și anumite stimulente sexuale (afrodiziace), pentru a trezi și nuanța și mai mult energiile erotice și a realiza astfel o stare de armonizare a pasiunilor. Vizionarea în doi a unor filme care prezintă o sexualitate rafinată, lectura unor reviste erotice vor stimula imaginația erotică și vor aduce corpul și psihicul într-o stare de receptivitate și deschidere maximă față de tot ceea ce este benefic și sublim. De asemenea, utilizarea unui fundal sonor muzical adecvat și, in general, crearea unei ambianțe psihice stimulatoare este de dorit în timpul preludiului.

Durata preludiului: în concepția taoistă, ideal este ca actul sexual propriu-zis să înceapă abia după ce femeia a avut unul sau mai multe orgasme în timpul preludiului. Acestea o vor pregăti pentru atingerea mai rapidă a unor stări orgasmice profunde și inalte în timpul actului amoros.

Ludiul, jocul amoros propriu-zis

Actul amoros propriu-zis, realizat cu continență sexuală și transfigurare, conferă celor doi iubiți, care se manifestă atunci liber și spontan, o stare profundă de fericire și implinire. Realizat sistematic și fără descărcare ejaculatorie, jocul amoros are efect profund regenerator, vitalizant asupra organismului, generând o stare de sănătate perfectă, bună-dispoziție, de bunăstare fizică și spirituală.

Plăcerea amoroasă nu se rezumă numai la o senzatie foarte agreabilă, dar foarte scurtă pe care o oferă orgasmul cu descărcare. Ea poate fi cu mult mai mult, și aceasta devine cu putință numai înțelegând și realizând permanent *amorul cu continență*.

CE ESTE CONTINENȚA?

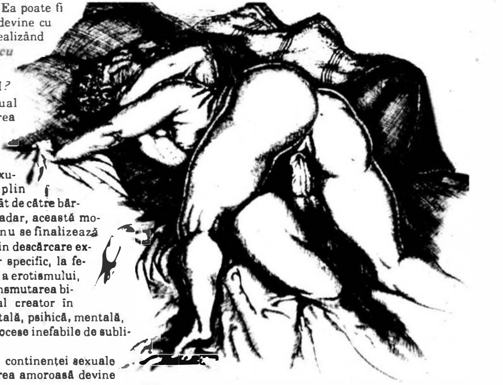
Implicând contactul sexual fără ejaculare, dar cu atingerea unui număr nelimitat de orgasme de către cei doi iubiți (în același timp sau în momente diferite de timp), continența sexuală presupune controlul deplin conștient al funcției sexuale, atât de către bărbat, cât și de către femeie. Așadar, această modalitate de a trăi actul erotic nu se finalizează prin ejaculare la bărbat sau prin descărcare explozivă a potențialului creator specific, la femeie. Fiind o formă superioară a erotismului, continența sexuală permite transmutarea biologică a potentialului sexual creator în forme superioare de energie vitală, psihică, mentală, spirituală, angrenând unele procese inefabile de sublimare lăuntrică.

Prin realizarea cu succes a continenței sexuale de către cei doi, în cuplu, trăirea amoroasă devine plenară, dispare senzația de vlăguire și somnolență care însoțește ejacularea; femeia poate atinge în timp, de câte ori vrea, starea de orgasm.

Experiența dătătoare de fericire a continenței sexuale în cuplu permite ființelor umane să realizeze, prin iubire, ceva magnific. Cei doi iubiți descoperă extaziați că, de fapt, atracția față de sexul opus nu este reprezentată numai de instinct, ci și de alte aspecte tainice - energetice, subtile, psiho-emoționale -, care sunt integrate în sistemul complex al comportamentului sexual-afectiv-mental.

Continența amoroasă-sexuală, realizată cu succes un anumit interval de timp, face totodată să se trezească și să se amplifice capacitățile psihomentale ale celor doi iubiți, dincolo de normalitate. Numai prin continența sexuală, jocul erotic dătător de fericire se realizează pe un plan trans-biologic, cosmizat, nelimitat. Practicând mereu continența sexuală, bărbatul devine cu adevărat superpotent și el poate face oricât de mult dragoste, resimțind sute de orgasme fără a ejacula absolut deloc.

Unii dintre oamenii de știință sunt, la ora actuală, de acord că o activitate sexuală intensă și regulată, care este realizată numai cu continență, printre alte efecte minunate, ne poate apăra de boli, de depresii psihice, de tensiuni, de dureri și totodată ne dezvoltă creativitatea individuală, inteligența și puterea benefică interioară. Trăirea orgasmului multiplu, intens, profund si in mod constant fără ejaculare îmbunătățește, de asemenea, activitatea sistemului imunitar. Totodată ființele care practică in mod perseverent continența sexuală sunt mai puțin stresate, au o mai mare încredere în propriile forțe și sunt mult mai optimiste. Mai ales celor pentru care prelungirea, ore in șir, a actului sexual in sine și finalizarea acestuia fără ejaculare nu constituie deocamdată un argument destul de puternic si convingător, le oferim, în cele ce urmează, informații referitoare la 27 de *efecte benefice* pe care le are asupra organismului dragostea fizică realizată (ore în șir) numai cu continență, atât în cazul femeilor cât și in cazul bărbaților.



1. ACCELEREAZĂ TRANZITUL INTESTINAL.

Contracţia profundă şi amplă a muşchilor abdominali in timpul actului erotic realizat cu continenţă provoacă un masaj abdominal complex şi natural, de la suprafaţă la interior, care, printre altele, favorizează tranzitul intestinal.

2. ACTIVEAZĂ ÎN MOD NATURAL ŞI RAPID DIGESTIA

După unii cercetători americani, saliva, care este schimbată în mod spontan între cei doi iubiţi în timpul jocului erotic realizat cu continenţă, facilitează digestia şi are efecte benefice profunde in ceea ce priveşte fortificarea sistemului imunitar. Printre altele, un sărut excitant provoacă descompunerea a 9 mg de grăsimi si 0,45 mg de săruri.

3. AMELIOREAZĂ STĂRILE CARE APAR ÎN SITUAŢIILE DE GRAVIDITATE

În corpul unei femei însărcinate - "inundat" de hormoni (mai ales în primele luni de sarcină) - se induce în timpul actului amoros o creştere a circulaţiei sanguine, in special in partea de jos a abdomenului, ceea ce fortifică şi chiar facilitează reactia sexuală. Plăcerea, în asemenea situaţii, este adeseori amplificată prin intermediul contractiilor profunde si foarte agreabile ale uterului, care este mult mai reactiv in acest caz.

4. ANTRENEAZĂ INIMA ÎNTR-UN MOD PERFECT NATURAL ŞI ARMONIOS

De la 70-80 pulsatii pe minut (în medie) în starea de repaus, ritmul cardiac creşte, in mod gradat, in timpul fuziunii amoroase realizate cu continenţă, ajungând la 100-120 de pulsaţii pe minut - pe durata fazei de platou (perioada de excitaţie). În momentul orgasmului fără ejaculare (descărcare), se atinge un ritm cardiac de 110-130 pulsaţii pe minut. Tocmai de aceea, se consideră că amorul cu continenţă este un foarte bun procedeu natural de antrenament cardiac.

5. ANULEAZĂ EMOŢIILE NEGATIVE

Orgasmele prelungite fără ejaculare, care sunt atinse prin activitate sexuală realizată cu continenţă, anulează pentru totdeauna efectul stărilor emoţionale negative. Dificultătile apărute în plan emoţional şi sentimental se reflectă adeseori prin misterioase dureri, ce capătă o manifestare psihosomatică, mai ales atunci când încercaţi să le reprimaţi cu orice preţ. Pe lângă multe cazuri de durere fizică, ce sunt gradat atenuate prin contactele sexuale realizate cu continenţă, multe afecţiuni ale "inimii" se rezolvă, ca prin farmec, prin intermediul orgasmelor profunde care sunt trăite fără ejaculare. De exemplu, in cazul golurilor chinuitoare care sunt lăsate in suflet de persoana iubită, care a părăsit cuplul sau căminul conjugal, înlocuirea acesteia cu o fiinţă minunată din toate punctele de vedere, care practică sistematic continenta sexuală, va conduce rapid la reintregirea personalităţii "păgubasului", precum şi la dispariţia gândurilor negre care aveau tendinţa să îşi facă apariţia.

6. ARMONIZEAZĂ ÎN MOD RAPID ŞI NATURAL STRUCTURA CORPULUI

Un act erotic, realizat cu continenţă, pe lângă faptul că este extraordinar de plăcut, echivalează cu o oră de jucattenis. În plus, moleculele "anti-stres" (endorfinele), care sunt secretate prin plăcerea sexuală prelungită, pot calma "ca prin farmec" crizele de bulimie (foame exagerată). Se poate astfel chiar renunta la jogging sau la monotonele cure de slăbire, înlocuindu-le cu frenetice jocuri amoroase cu continenţă.

7. CREŞTE ÎNCREDEREA ÎN PROPRIA FIINŢĂ

Amorul cu continenţă face să crească foarte mult încrederea în propria noastră fiinţă. O activitate sexuală constantă, care este realizată numai cu continenţă, asigură, fără îndoială, o mare plăcere fizică, dar oare v-aţi gândit vreodată cât de incântaţi veţi fi de propria dumneavoastră fiinţă după 80-90 de reuşite în acest domeniu? Putine alte activităti au un efect pozitiv atât de vizibil asupra organismului. Prin perceperea empatică a energiei subtile efervescente care ne vine de la fiinţa iubită, ne scufundăm extaziaţi în împărăţia lui Eros, zeul iubirii, si astfel ajungem să conştientizăm o gamă de efecte benefice nebănuite. Exemple curente în acest sens

sunt întâlnite la adolescenții (sau la adolescentele) cărora li se pare că au kilograme în plus, de care le este rușine. Odată cu dobândirea unei anumite experiențe sexuale (în ceea ce privește amorul realizat numai cu continentă), această lipsă de dragoste pentru propriul corp dispare, iar după 7-8 experiențe amoroase extatice care sunt realizate prin intermediul continenței sexuale, asa-zisul "surplus" de greutate devine, în multe cazuri, ceva fantasmagoric, de domeniul trecutului.

8. DECONTRACTĂ FOARTE BINE MUȘCHII

Atunci când pielea este atinsă și mângâiată într-un mod foarte agreabil, se produce o intensă stimulare, care trece mai întâi prin piele, apoi prin terminațiile nervoase specifice, pentru a ajunge apoi la un centru motor al măduvei spinării si al creierului. Prin intermediul sistemului reflex, această stimulare binefăcătoare se repercutează în scurt timp asupra mușchilor, care ajung astfel să se relaxeze profund.

9. DIMINUEAZĂ ȘI CHIAR FACE SĂ DISPARĂ, ÎN SCURT TIMP, ANXIETATEA

Amorul, numai cu continentă, face să se trezească destul de repede în noi anumite calități deosebite, printre care: lipsa stresului, relaxare profundă, bună dispoziție, euforie, simțul umorului. La originea acestor realizări se află tot secreția masivă a endorfinelor, care apare în momentul orgasmelor fără ejaculare (descărcare). La nivel reflex, mângâierile generează o reală putere de relaxare. Implicând totodată și o activitate fizică, faptul de a face plenar și frenetic dragoste cu continență permite, printre altele, eliminarea rapidă a tensiunilor musculare, nervoase și psihice.

10. DUCE LA ELIMINAREA COMPLETĂ A STRESULUI

O viață sexuală regulată, care este angrenată numai cu continentă, are drept efect dispariția completă a stresului.

Multi cercetători consideră că stresul în general constituie cauza unor tulburări, cum ar fi dureri de cap, de stomac sau de ceafă, ajungându-se până la instalarea unor probleme cardiace sau a sterilității.

Majoritatea terapiilor antistres se bazează mai ales pe relaxarea muschilor. Dragostea fizică, realizată numai cu continentă, este una dintre cele mai relaxante activități pentru mușchi, conform declarațiilor specialiștilor in fiziologie. "Durerile de cap cauzate cel mai adesea de stres vor fi fără îndoială înlăturate într-o seară care se încheie în pat, alături de persoana iubită", declară expertul sexolog dr. Ruth West Heimer din SUA.

11. ECHILIBREAZĂ PROFUND ȘI DURABIL, PE O CALE NATURALĂ, FUNCȚIA TIROIDIANĂ

Hipofiza, "excitată" datorită plăcerii intense și prelungite, și generând la rândul ei plăcerea, reglează pe o cale naturală activitatea tiroidei. După cum se stie, atunci când tiroida se află într-o stare de hiperfunctie, suntem agitati, angoasati și avem o stare de devitalizare. Atunci, însă, când tiroida funcționează sub nivelul normal (hipofuncție), apar frisoane, ne confruntăm cu o creștere anormală in greutate și ne scade foarte mult libidoul.

12. ESTE CEA MAI BUNĂ METODĂ DE CONTRACEPȚIE, PERFECT NATURALĂ

Actul amoros, intens și prelungit, realizat numai cu continentă, presupune suspendarea nedefinită și completă a ejaculării și, tocmai de aceea, el este o metodă contraceptivă perfect naturală și foarte sigură. Femeile care practică amorul cu continență cu bărbați perfect continenti nu mai sunt stresate de posibilitatea unei sarcini nedorite.

13. FAVORIZEAZĂ DIN PLIN UMORUL ȘI TREZEȘTE BUNA DISPOZIȚIE

Euforia coplesitoare care apare si se menține zile în

șir după actul erotic cu continență se explică, printre altele, prin acțiunea conjugată a doi neurotransmițători, serotonina și dopamina, care sunt secretați din abundență de către hipofiză, sub influenta plăcerii intense și prelungite. Acești neurotransmițători energizează în mod natural creierul si apoi sângele, provocând astfel un dinamism euforic general, care este „contaminant“ pentru majoritatea oamenilor cu care venim în contact.

14. HIDRATEAZĂ PIELEA FOARTE BINE, PE O CALE NATURALĂ

Plăcerea intensă și prelungită ce apare în timpul actului sexual cu continență determină creșterea secreției de hormoni estrogeni (hormonii sexuali feminini), ceea ce va face ca pielea, în ansamblul ei, să fie mult mai bine irigată, mai strălucitoare, mai elastică, mai suplă, prezentând o cantitate mult mai mare de colagen. Multe femei au constat că, dacă viața lor sexuală este regulată, părul le devine mai lucios, pielea lor este strălucitoare și mai curată, iar înfățișarea lor generală este mult mai plăcută și plină de farmec. Aceasta se produce atât datorită faptului că în aura lor vor fi atrase energii subtile benefice, cât și pentru că circulația sanguină se îmbunătățește și extremitățile corpului sunt irigate mult mai bine cu sânge.

Siguranta și încrederea în sine, pe care o afișează în mod spontan o femeie care este foarte conștientă de frumusețea corpului său, are în plus avantajul de a-i atrage pe bărbați într-un mod irezistibil.

15. ÎMBUNĂTĂȚEȘTE SOMNUL ȘI DIMINUEAZĂ ÎN MOD NATURAL TIMPUL NECESAR ODIHNEI

Sexualitatea realizată cu continență este un excelent remediu natural împotriva insomniei. Chiar și asupra acelora care sufereau de o insomnie rebelă, activitatea sexuală, realizată numai cu continență, a avut un efect profund binefăcător. Orgasmul fără ejaculare are un efect soporific asupra acelora la care "Moș Ene" ajunge mai greu, echilibrând cantitatea de sânge și limfă în organism. Cei ce experimentează săptămânal amorul cu continență știu că grijile care provocau insomnii nu mai par așa de importante, după ce au avut loc (în cadrul jocului amoros) 7-8 orgasme fără ejaculare.

Se stie că, în general, plăcerea prelungită este un excelent sedativ în cazul bărbatului. Însă ea se manifestă aproape la fel si în cazul femeii. Aceste uimitoare efecte tranchilizante, liniștitoare și revitalizante sunt provocate de endorfine.

16. ÎN CAZUL FEMEILOR, CONTINENȚA SEXUALĂ CONDUCE LA CREȘTEREA, PE CALE PERFECT NATURALĂ, A SÂNILOR

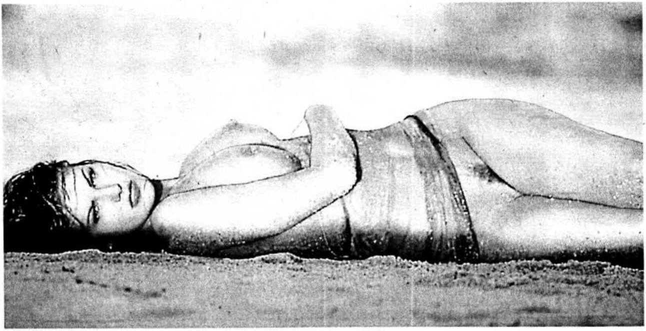
Sub efectul excitării intense și al creșterii debitului sanguin, sânii pot crește, pe cale naturală, în volum până la 25%, în timpul unui act amoros realizat cu continență. Totodată, s-a putut constata că în timpul jocului amoros, mameloanele cresc în diametru cu peste o jumătate de centimetru. De asemenea, s-a constatat că sensibilitatea sânilor la atingeri senzuale și mângâieri crește foarte mult, provocându-i cu ușurință femeii senzații delicioase.

17. ÎNTĂREȘTE SISTEMUL IMUNITAR

Sistemul imunitar functionează mult mai bine în cazul celor care practică în mod sistematic continența sexuală într-o relație bazată pe iubire. Atunci când suntem mângâiați intim, în corpul nostru apar și apoi se amplifică o serie de senzații plăcute, care declanșează, pe cale reflexă, anumite reactii la nivelul sistemului endocrin. Acestea au o mare influență și asupra sistemului imunitar, îmbunătățind considerabil producția de globule albe din sânge. Un studiu realizat la Universitatea Pittsburg, SUA, asupra femeilor care sufereau de cancer de sân, a demonstrat că organismul pacientelor care au avut o viață sexuală normală conținea mai multe limfocite de tip T (care luptă împotriva infectiilor din corpul uman), față de femeile care au avut relații sexuale neîmplinite sau la care acestea nu au existat. Aceasta înseamnă că împlinirea erotică, în cazul continenței sexuale, ne poate proteja chiar împotriva răcelilor sau a gripei. Alături de viața sexuală realizată cu continență, sistemul imunitar mai este ajutat atât de tehnicile *yoga*, cât si de un somn profund, regulat și mai ales de o alimentatie adecvată.

18. ÎNTĂREȘTE ȘI REGENEREAZĂ SISTEMUL OSOS

Oasele corpului se întăresc și se regenerează. Indife-



rent de vârstă, organismul femeilor care au cel putin un contact sexual pe săptămână, realizat cu continență, produce o cantitate dublă de estrogeni, comparativ cu cele mai puțin active din acest punct de vedere si care nu practică deloc continența sexuală. Hormonii estrogeni ajută foarte mult la întărirea și regenerarea sistemului osos și, prin urmare, chiar femeile tinere, care prezintă mici deficiente ale compozitiei oaselor, riscă să sufere mai putin din cauza osteoporozei, după aparitia menopauzei. Winnifred Culter a ajuns la o concluzie uimitoare: femeile cu un conținut scăzut de estrogen nu sunt neapărat celibatarele, ci mai ales acele femei care alternează perioadele de satietate sexuală cu abstinenta totală. Cu cât "ospățul" săptămânal este mai bogat în acte sexuale realizate cu continență, cu atât mai mult sistemul endocrin va fi avantajat. O femeie care face dragoste de două-trei ori pe săptămână, numai cu continentă, își va regenera și armoniza astfel organismul. Organismul va elibera cantități mari de hormoni în timpul zilelor în care ea face dragoste cu continentă.

19. ÎNTREȚINE ȘI ÎMBUNĂTĂȚEȘTE, PE O CALE ABSOLUT NATURALĂ, MEMORIA

Fiind "cartierul general" de comandă al sistemului hormonal, hipotalamusul este,

de asemenea, si sediul centrilor memoriei. Un studiu realizat printre yoghinii din India a demonstrat că actul amoros intens și prelungit, realizat cu continență, trezește, favorizează și amplifică anumite procese mentale, printre care se află și memoria. Energia uriașă care este asimilată în aură în timpul unui astfel de act sexual favorizează foarte mult puterea de concentrare mentală și facilitează atât procesele de memorare rapidă, cât și pe cele de lungă durată.

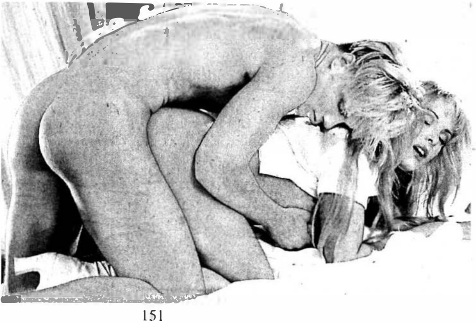
20. REGENEREAZĂ SÂNGELE

De la 15 mișcări respiratorii pe minut, în stare de repaus, în timpul jocurilor amoroase realizate cu continentă, datorită excitatiei, se ajunge la 30 de mișcări respiratorii. În consecintă, atunci, corpul bărbatului, cât și cel al femeii este mai bine irigat, mai bine oxigenat. Se ard astfel repede aproape toate reziduurile și se regenerează, pe o cale naturală, sângele. Numai 15 minute de amor cu continentă, în care este atins orgasmul, echivalează cu aproape *75 de minute de jogging*, iar armonia de cuplu si fericirea se amplifică. În concepția orientală, amorul realizat într-o stare continuă de continență sexuală devine o gradată dilatare dătătoare de extaz, în care cuplul se expansionează la infinit, depășindu-și astfel toate condiționările limitatoare.

21. REGLEAZĂ, ÎN MOD ARMONIOS, CICLUL MENSTRUAL

Actul sexual, realizat mereu numai cu continentă, favorizează echilibrul hormonal și, implicit, reglează în mod natural menstruatia.

La femei, practica sistematică a continenței sexuale face ca menstruația să se regleze de la sine, iar numărul de zile al intervalului menstrual scade considerabil (de la 7-8 zile în mod obisnuit, la 1-2 zile). Trăirea orgasmului prelungit, care nu este însotit de descărcare, face ca ciclul menstrual al femeilor să fie redus cantitativ și să apară la perioade fixe de timp. Winnifred Culter, o reputată cercetătoare americană în domeniul biologiei și, totodată, membru fondator al institutului "Athena" pentru Sănătatea Femeii, a descoperit că femeile care fac amor cu continentă săptămânal au un ciclu menstrual regulat si toate manifestările penibile care-l însotesc (dureri pelviene, balonări, dureri lombare, edeme periferice,



greață, vărsături, tumefacție și dureri ale sânilor, depresie, irascibilitate) sunt mult diminuate, până la disparitia lor, spre deosebire de cele care fac dragoste mai rar si fără continență. În mod exceptional, femeile care practică amorul cu continență sexuală, datorită proceselor de transmutare și sublimare ce sunt amorsate in timpul fuziunilor amoroase cu continență ajung să aibă doar două-trei menstruatii pe an, iar femeile in cauză se simt minunat si debordează de energie. În plus, ele sunt ferite de o sarcină nedorită, căci, asa cum afirmă dr. Winnifred Culter, "Un ciclu lunar regulat implică un mai bun control asupra fertilității. În cazul în care femeia stie dinainte când are loc ovulatia, ea va ști destul de exact când poate să rămână insărcinată si când nu".

22 REPREZINTĂ O CALE NATURALĂ DE ELIMINARE A DURERII ȘI A SUFERINȚELOR FIZICE

După un contact sexual realizat cu continență, durerile permanente sau cele ocazionale dispar ca prin farmec. Contactele sexuale, realizate cu continență, între ființele umane ce se iubesc au drept efecte atât acumularea in aură a unor energii subtile benefice, care sunt captate prin rezonanță din macrocosmos, cât și eliberarea substantelor numite endorfine, care anihilează în mod natural durerile.

Plăcerea sexuală extraordinar de mare care este trăită in timpul actului amoros realizat cu continență face ca pragul de toleranță la durere sau suferință să fie mult depășit. S-a constatat în multe cazuri că acest prag de toleranță poate crește, la 2 ore după amorul cu continență, până la 70%.

A fost verificat de asemeni efectul profund anesteziant, in cazul stimulilor dureroși, al actului amoros realizat cu continență: s-a remarcat astfel că după ce o femeie atinge de cinci-zece ori orgasmul fără descărcare ea este, de exemplu, mai putin sensibilă la intepătura unei injectii decât înainte sau la 5 zile după acesta.

Trei orgasme fără descărcare pot oferi cam 6 ore lipsite de dureri în cazul persoanelor suferinde, indiferent dacă boala respectivă este arterită sau o banală durere de cap, precizează Judith Sachs, autoarea cărtii *Puterea binefăcătoare a dragostei fizice.*

O seară petrecută în brațele persoanei iubite, în cazul in care cei doi practică amândoi cu succes continența sexuală, urmată de un somn bun, poate reduce la zero chiar și durerile de spate, iar acest efect se poate prelungi chiar și a treia zi. După ce această alinare a avut loc o dată, actul sexual realizat numai cu continență va avea efectul unui medicament "magic" cu fiecare ocazie, nemaivorbind de faptul că pentru oricine este cu mult mai plăcut să facă dragoste, decât să ia medicamente.

23. STIMULEAZĂ INTELIGENȚA ȘI CREATIVITATEA

Orgasmul fără ejaculare face să se îmbunătățească în mod simtitor, creativitatea individuală și inteligenta. Din cele mai vechi timpuri, poeții au simțit adeseori nevoia să scrie despre dragoste și fericire. Oare de ce nu au compus ei versuri referitoare la finanțe? Răspunsul la această intrebare ar putea fi acela că impulsul spontan de a ne exprima creativitatea în dragoste se poate transforma foarte ușor într-o formă a expresiei artistice. Stimulul sexual sublimat face parte din nevoia firească a oamenilor de a stabili relații și de a comunica profund unii cu alții. Cercetările recente au relevat faptul că în general bărbatii tind să folosească mai mult emisfera stângă a creierului (despre care știm că este în legătură cu raționamentul), pe când femeile folosesc de multe ori ambele emisfere (atât emisfera stângă cât și emisfera dreaptă, care este in legătură cu intuiția). Surprinzător este însă faptul că în timpul orgasmului profund, fără ejaculare, s-a constatat o creștere considerabilă a creativității și atunci, atât bărbații, cât și femeile, folosesc ambele emisfere ale creierului. După cum se știe, sentimentele intense de plăcere își au sediul în sistemul limbic, în jurul zonei aflate între cele

două emisfere ale creierului. Totodată, s-a constatat că după patru-cinci orgasme fără ejaculare sau descărcare, atât la bărbat, cât și la femeie, se dinamizează considerabil inteligenta.

24. STIMULEAZĂ INTENS SIMȚURILE

Orgasmul profund, fără ejaculare, face să se ascută simțurile. În momentele in care își face apariția excitarea sexuală, simțurile umane încep să se amplifice datorită sublimării energiei amoroase, și cel mai adesea ele încep să "zumzăie", ca un tainic generator de fortă. În primele etape, în special simtul olfactiv se îmbunătățește foarte mult, aceasta întrucât legătura dintre nas și creier este făcută și printr-un nerv care ajunge până în zona centrului plăcerii. Cele mai amețitoare mirosuri nu provin totdeauna pentru noi de la felurite parfumuri sau cosmetice, ci de la uimitor de incitanții si misterioșii feromoni, de care depinde compatibilitatea membrilor cuplului. Nu este deloc întâmplător că uneori poate să te atragă inteligența unei persoane, puterea financiară sau mersul ei, însă dacă dincolo de aceasta mirosul său caracteristic îți dă dureri de cap, posibila legătură amoroasă este considerată istorie, înainte de a începe. În anumite practici amoroase secrete, scopul actului sexual (care este realizat si atunci tot cu continență) este de a stimula intens simturile, până când este indusă o stare profundă de transă extatică. Practicanții avansați ai sistemului *Tantra Yoga* prelungesc in anumite conditii la nesfârșit euforia copleșitoare a stării de preorgasm, sincronizându-și ritmul propriei respiratii cu acela al ființei iubite. Atunci când realizează cât mai bine această sincronizare, starea de plutire extatică ce se datorează [illegible]ntării celei mai inalte forme de orgasm fără ejaculare le permite îndrăgostiților să simtă cu adevărat că sunt o părticică din Macrocosmos și astfel ei pot să intre in *Samadhi* (etapă spirituală de vârf, tradusă prin "extaz divin").

25. STIMULEAZĂ, PE O CALE NATURALĂ, CIRCULAȚIA SANGUINĂ

În timpul excitației sexuale, debitul sanguin crește considerabil, atât la nivelul zonelor erogene, cât și în tot corpul. Arterele se relaxează atunci ușor. De asemenea, plăcerea intensă care apare face ca acestea să se dilate gradat, antrenând astfel o stare de bine general.

26. TONIFICĂ, PE CALE NATURALĂ, MUȘCHII ABDOMINALI

Făcând dragoste numai cu continență, intens și timp îndelungat, mușchii abdominali sunt în mod plăcut și natural puși în acțiune. Responsabilă de aceasta este mai ales diafragma. Fiind plasat între centura abdominală și plămâni, acest mușchi important se contractă ritmic și armonios sub efectul accelerării respirației și el pune astfel în mișcare mușchii abdominali.

27. TREZEȘTE ȘI DEZVOLTĂ "STRESUL POZITIV"

Micile glande situate deasupra rinichilor - suprarenalele - sunt stimulate în mod armonios de hipofiză în timpul actului erotic realizat cu continență și astfel produc hormonii "stresului pozitiv". Primul dintre aceștia, adrenalina, este hormonul care ne excită prompt și cu putere simțurile în cazul trăirilor "fulgerătoare". Mai puțin cunoscut, cortizolul ne permite să ne apărăm simplu și rapid împotriva depresiei. Astfel, prin amorul cu continență sunt din abundență secretate aproape toate substanțele necesare pentru un raport sexual plenar, care va putea dura ore în șir fără ca bărbatul să ejaculeze absolut deloc și fără ca femeia să se descarce, atunci când atinge de zeci de ori orgasmul.

Pentru cei care ați aflat de existenta continentei sexuale, care este cunoscută de mii de ani yoghinilor din Orient, a venit vremea să vă convingeți de imensele ei avantaje. Nu uitați că întotdeauna, în realizarea continenței sexuale, un gram de practică valorează cât tone de teorie. Pentru cei proști, pentru cei plini de prejudecăți, pentru cei care sunt sceptici, continența sexuală este imposibilă și, de aceea, pentru ei ea nu există. Practicând asiduu continența sexuală, cei curioși și deschiși descoperă cu uimire că sperma este transmutată biologic, la temperatura corpului, într-o energie uriașă care le permite să resimtă sute de orgasme, de o intensitate copleșitoare. Un bărbat care practică în mod asiduu continența sexuală este un bărbat puternic - SUPERVIRIL, vital, plin de umor, inteligent, activ, magnetic, stăpân pe sine, binevoitor, deschis. În această perioadă, în care potența bărbatului a scăzut în mod dramatic la nivel planetar, practica amorului cu continență sexuală este un remediu salvator, care poate repune cu ușurință bărbatul în ipostaza de REPREZENTANT MEREU SUPERVIRIL. Toate aceste efecte descrise mai sus pot fi verificate prin experientă directă de către cei care vor urmări să realizeze practic continența sexuală. Un mister inefabil care va fi trăit în mod direct și nemijlocit de bărbatul ce realizează perfect continența sexuală este acela că el induce automat starea de continență sexuală iubitei sale, făcând-o și pe ea să realizeze orgasmul fără descărcare, la unison cu el. Prin continență sexuală, chiar și cele mai frustrate femei pot fi plenar satisfăcute, cu ușurință. Prin continența sexuală perfectă, cei doi iubiți realizează o stare divină de IUBIRE INFINITĂ, care îi face să atingă stări de beatitudine indescriptibile.

O dată ce continenta amoroasă a fost perfect realizată, jocul amoros se poate desfășura într-un mod frenetic, lipsit de orice prejudecăți, într-o manieră inedită și neconvențională, depășind orice "canon" clasic.

CE STĂRI RESIMT PRACTICANȚII AVANSAȚI AI CONTINENȚEI SEXUALE

În conformitate cu opinia maeștrilor orientali, la practicanții europeni ai amorului cu continență sexuală, o culme a senzațiilor erotice apare de regulă intre al 28-lea și al 32-lea minut al comuniunii amoroase fără descărcare seminală. Această formidabilă stare de plăcere elevată și progresivă, de o intensitate și de o profunzime extraordinară, este de altă natură decât orice trăire erotică resimțită vreodată până atunci. Ea rezultă în special datorită unei superorgasmatice transmutări a potențialului sexual care, în plus, face să se destindă profund întreaga musculatură a corpului. Urmează o foarte clar perceptibilă transformare a acestei extraordinare stări de fericire paroxistică și hipererotică, pe măsură ce direcțiile curenților subtili energetici sunt inversate și simultan se produce o expansiune și o mare rafinare la nivelul stărilor de conștiință. Percepția la nivelele intime și profunde ale ființei devine, tot atât de clară ca si senzațiile provenind de la aspectele exterioare sau vizibile. Acum se sesizează chiar și circulația prin *nadi*-uri, la nivelul corpului subtil, a energiilor *pranice*, precum si o neobișnuită energizare a acestuia. Viziunea în această experiență amoroasă cu continență sexuală se amplifică, depășind cu mult sfera viziunii normale. În cursul fuziunii amoroase cu continență sexuală totul se petrece ca și cum am avea microscoape în loc de ochi, cu care discernem detalii scânteietoare ca niște bijuterii fascinante, în tot ceea ce ne cade sub privire. Putem spune că vedem, într-adevăr, pentru prima oară. Gustul, și el, este intensificat. Mirosul este unul dintre aspectele cele mai sublime ale acestei experiențe: în această direcție, totul este ca și cum am respira pentru prima oară în viață, amintindu-ne cu un fel de amuzament amestecat cu uimire că obișnuiam să considerăm aerul ca fiind un gaz oarecare, fără miros. În timpul fuziunii amoroase cu continență sexuală descoperim cu uimire că respirăm de fapt o atmosferă compusă din milioane de benzi olfactive microscopice, alcătuite din frecvențe vibratorii, explodând în nări ca un mesaj extatic. Atingerile de orice fel devin electrice și hiper-erotice. Dacă în cursul unei asemenea stări, celălalt iubit mângâie o anumită parte a trupului cu degetele, imediat zeci de mii de terminații bioenergetice explodează parcă acolo, într-o stare infinit delicioasă. O energie extatică ascendentă palpită de-a lungul întregului corp sub forma unui fior, se topește într-o stare beatifică și se propagă până la creier, unde izbucnesc zeci de sfere luminiscente multicolore, făcându-ne să resimțim o plăcere intensă, pură si delicată. Mâna celui care atinge pare a se afla la mare distanță, prin ea țâșnind fluide care iradiază din toate părțile. Cineva își amintea de un moment în cursul propriei sale experiențe, in care iubita s-a aplecat către el și i-a atins ușor palma mâinii cu un deget. Imediat, mii de terminații nervoase au explodat în mâna lui într-un dulce orgasm. O energie stranie a început apoi să palpite de-a lungul brațului său si s-a revărsat către creier, unde alte mii de celule au explodat, dându-i o stare de plăcere pură și delicată. El avea o senzație netă de dilatare și întreaga sa ființă părea enormă. Degetul iubitei sale părea că se află la zeci de kilometri distanță, încărcat cu o infinitate de canale energetice, iradiind energic din toate părțile, val după val - o aleasă energie emana din degetele sale, curenți de îmbătări eterate, delicate, fremătătoare circulau de la degetul ei la mâna acestuia. Extazul era super-erotic, încărcat de o bucurie îmbătătoare, plenar beatifică.

Simțim sufletul ființei iubite întocmai cum ne simțim propriul suflet

Descriem în continuare ceea ce resimt în cazul unei foarte reușite transmutații și sublimări a potențialului sexual, cei doi iubiți care au fost angrenați în jocul erotic amoros fără descărcare (ejaculare). Primul aspect pe care îl remarcă un asemenea cuplu este o incredibilă amplificare a acuității senzoriale. Realul este identificat și, în mod simultan, perceput ca fiind foarte complex; el apare acum îmbogățit în semnificații și mai elevat decât cel banal, perceput înainte; fiecare detaliu al lumii înconjurătoare, care ne captează atenția, ne apare el însuși ca fiind o lume.

Survin mutații uluitoare în semnificația reprezentărilor (în sens spiritual). Se petrec transformări în calitatea coordonatelor lumii manifestate: timp accelerat, spațiu dilatat, cauzalitate fluentă. Devenim capabili de o nouă apreciere estetică (totul este frumos!).

Cunoașterea intelectuală apare acum întrupată și deloc abstractă. La nivelul substanței care alcătuiește lucrurile, sesizăm un joc de forme mișcătoare, subtil luminoase și colorate. Se realizează o inefabilă sinestezie a simțurilor (asociații între senzații de natură diferită; care dau impresia că sunt unul simbolul celuilalt).

Apare un sentiment de libertate interioară, asociată cu o trezire superioară a intuiției (al șaselea simț), care face să apară pentru prima oară o stare de profunzime fără confuzie. Apar multiple noutăți de ordin fenomenal. Se produce estomparea eu-lui inferior, egotic și empiric. Survine o pasageră anihilare a egoului (dispariția egoismului) și, simultan, pierderea senzației singularității ontologice (eu nu mă mai simt precum o

insulă în apele zbuciumate ale realității, ci fuzionat pe deplin, întocmai ca o picătură reintegrată în oceanul infinit).

Subiect și obiect, sunt percepute ca polarități aliate; nu mai există nici un fel de teamă sau tensiune față de ceea ce ne tulbura înainte. Se declanșează spontan o introspecție deschisă. Survin legături de mutualitate între forma noastră, acțiunile noastre și vecinătatea înconjurătoare, atât imediată cât și foarte îndepărtată. Este conștientizată starea unui dinamism erotic de reciprocitate între intern și extern. Are loc estomparea ipocriziei și a convenționalității; ființa redevine naturală, spontană.

Se realizează eliberarea de condiționarea socială, indusă prin sugestie mimetică sau spirit de imitație gregar. Se trezește simțul unității (corelarea opușilor, identitatea inverșilor, complementaritatea contrariilor). Se atinge o înțelegere universală a complexității realului.

Dobândim o prezență totală față de noi înșine, lumea ne apare ca un joc amoros îmbibat de bucurie, armonie și mister. Devenit coregrafie exaltantă, întregul spectacol al existenței este încântare și include și ceea ce era insignifiant, obscur, grosier, banal, oarecare. Are loc o dezvoltare a empatiei care ne permite, chiar la mare distanță, să percepem inefabil, telepatic, sufletul ființei iubite, întocmai așa cum ne simțim pe noi înșine, cu întreaga bogăție de trăiri și aspirații minunate. Experimentăm o beatitudine autogenerată, concomitent cu impresia delicioasă că suntem dilatați în imensitate și uniți cu cosmosul pe care, grație unei enigmatice rezonanțe, îl simțim manifestându-se acum prin ființa noastră. Gradat, se amplifică un extaz intern, care ne face să trăim o fericire exuberantă și care ne înlesnește deschiderea față de fluxul misterios al spiritului. Începe o participare entuziastă la un proces global, feeric și nesfârșit, somptuos, inundat de vrajă, catifelat, delicat, splendid, intens în sine. Prin rafinatele trăiri amoroase realizate cu continență sexuală, viziunea interioară devine extrem de subtilă.

Pentru oricine a practicat în mod corect metodologia amorului cu continență sexuală, apare în mod clar că în afara ei, stările erotice pe care le poate atinge o ființă umană, indiferent cât de înzestrată sexual ar fi ea, sunt palide, sărace și limitate ca amploare și profunzime, deoarece ea nu controlează energia amoroasă gigantică pusă în joc prin sexualitate și cel mai adesea o pierde inutil, înainte să înceapă să o folosească de fapt. Dacă din ignoranță procedează mereu astfel, omul în cauză nu va putea atinge niciodată culmea reală a plăcerii, ratând de fapt nu numai împlinirea și fericirea amoroasă, ci și desăvârșirea spirituală posibilă totodată prin amorul cu continență.

Erotismul cu continență sexuală creează și transformă în mod natural o uriașă cantitate de energie din potențialul sexual, pe care o rafinează și o sublimează. În cazul ființelor umane care nu practică tehnicile de transmutare și sublimare cu continență sexuală, acest potențial creator gigantic este cel mai adesea risipit inutil și ireversibil în maxim 10-15 minute, prin contact sexual cu ejaculare.

Fiecare celulă a corpului său face dragoste cu fiecare celulă a corpului iubitei

Amorul cu continență sexuală eliberează și transformă o impresionantă cantitate de energie vitală, transmutând potențialul sexual în energie amoroasă. Sub efectul acestei tehnici, trăirea sexuală se intensifică și se rafinează ca prin miracol. Aceasta produce în mod spontan o erecție de foarte lungă durată și, de asemenea, sensibilitatea femeii este amplificată de zeci de ori. Dacă se compară modul în care făceați amor înainte (oricare ar fi fost gradul de plăcere sau de extaz pe care gândeați că l-ați obținut), în cazul amorului cu continență sexuală, veți constata că primul mod se aseamănă cu împerecherea cu un manechin luat din vitrina unui magazin.

În subtila comuniune senzorială și celulară pe care o procură continența sexuală, putem petrece ore în șir făcând amor numai cu respirația noastră. În timp ce bărbatul trăiește în mijlocul miilor de modificări ale simțurilor și ale celulelor, iubita sa face la fel. De regulă, comuniunea sexuală pune în acțiune chimia sa proprie de presiuni și de interacțiuni de natură foarte locală, la nivelul a ceea ce sexologii numesc zone erogene. De îndată ce faceți amor sub efectul acestei metode, totul se petrece ca și cum fiecare celulă a corpului nostru (și după cum se știe avem miliarde) ar face amor cu fiecare dintre celulele iubitei noastre. Atunci mâna bărbatului nu-i mângâie doar pielea, ci se scufundă pur și simplu, topindu-se în ancestralele surse ale extazurilor care dorm în corpul ei. Această inexprimabilă și profundă beatitudine hiper-erotică este numită în textele tantrice ***Samarasa*** și este asemănată cu extazul divin ***Samadhi*** în celelalte forme de ***Yoga***.

În antrenarea bărbatului pentru a realiza continența

sexuală (femeia este în mod natural înzestrată să realizeze controlul potențialului sexual) se pune mai ales o mare importanță pe un control total al ejaculării. O asemenea performanță, la început greu de atins, implică, pe lângă o concentrare mentală specifică, un mare control de sine și o totală stăpânire la nivelul mecanismelor sexuale.

Cuplul va descoperi că există mai multă dragoste și mai multă fericire

Înțelepciunea orientală arată că, prin amorul cu continență sexuală, mintea celor doi iubiți plutește liberă și oglindește fidel realitatea superioară. Condus deasupra halucinantelor iluzii, cuplul capătă viziunea panoramică a straniilor impulsuri hipnotice colective. În același timp, capătă cunoașterea intuitivă, genială, care vine din eternul necunoscut, atât din interiorul, cât și din afara lor. Ei intră astfel conștienți în fondul secret al naturii, în lumea artistului și în lumea geniului. În zilele noastre, când facultatea rațională seacă a omului modern ne-a transformat viața, înzestrându-ne cu mijloace imediate de distrugere și limitare, există, mai mult ca niciodată, o urgentă nevoie pentru această expansiune și uluitoare călătorie a sufletului.

Unii critici superficiali sau raționaliștii sceptici pot să argumenteze repede că o asemenea proiecție, cu totul ieșită din comun, este o străveche formă a fugii de realitate. Din reflex, materialismul exacerbat consideră orice experiență spirituală, intuitivă drept un fenomen clinic. Cu toate acestea, dincolo de toate speculatiile, în mod sigur amorul cu continență sexuală îi ghidează pe aspiranții perseverenți către un plan superior și esential al existenței, un plan in care fiecare cuplu cu adevărat iubitor va descoperi încântat și uimit că există mai multă dragoste, mai multă fericire și, din punct de vedere al sensului final, mai multă stabilitate profund armonizatoare.

Orgasmul multiplu fără descărcare în cazul continenței sexuale este cel mai rapid și cel mai eficient procedeu de reîntinerire

Pentru orice ființă umană inteligentă este evident că amorul cu continență sexuală, ca modalitate de fuziune amoroasă superioară, perfect naturală și cu totul lipsită de pericole, este cel mai puternic afrodiziac pe care omul l-a cunoscut vreodată. Acesta produce bărbatului, spontan și fără a fi urmată de epuizare, o erecție neîntreruptă, ore în șir. Simultan, face să se mărească de zeci de ori sensibilitatea femeii la plăcere, permițându -i să resimtă un număr impresionant de orgasme fără descărcare sexuală.

Prin amorul cu continență sexuală, bărbatul trăiește îmbătat de plăcere în mijlocul zecilor de modificări euforice ale simțurilor, iar femeia realizează trăiri distincte. În același timp, fiecare dintre cei doi resimte empatic și telepatic o gamă largă a senzațiilor și trăirilor celuilalt. Efectul euforic exceptional și multiplele fenomene parapsihice sunt un alt secret fundamental în cazul amorului cu continență. Tocmai din această cauză, de mii de ani, fenomenele amorului cu continentă sexuală au făcut în India obiectul unor cercetări experimentale, rezervate celor puțini, care au depășit modul vulgar de a concepe amorul fizic drept ceva rușinos, penibil și degradant, care urmărește doar perpetuarea speciei.

În cartea sa *Twentynine Forever* ("*Douăzeci și nouă pentru totdeauna*"), Berkeley Publishing Co, New York, 1978, fascinantul model și practicantă tantrică, Oleda Baker, recomandă orgasmul drept cel mai rapid și mai eficient procedeu de reîntinerire cunoscut femeii încă din antichitate. Oleda arată că ea personal s-a bazat pe ideala echilibrare hormonală indusă prin orgasme frecvente, controlate (fără descărcare), extrem de lungi, care i-au conferit între altele o excepțională prospețime și tinerețe, dublate de o perfectă sănătate și un farmec feminin uluitor.

Apar gradat numeroase rezultate practice

Printre nenumăratele efecte profund binefăcătoare ce se pot atinge în cazul practicanților avansați ai amorului cu continență sexuală, menționăm câteva rezultate practice generale, ușor sesizabile după un timp, de către orice cuplu care aplică aceste tehnici rezervate celor puțini:

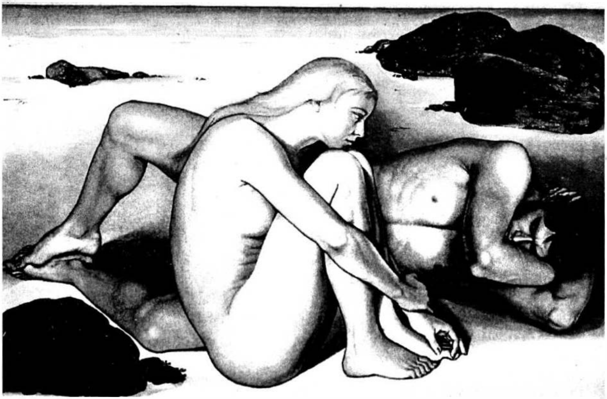
- simultan cu stările extraordinare de plăcere și fericire, se produce regenerarea rapidă a energiei vitale, a puterii bioenergetice a celui care atinge succesul pe această cale;
- rafinarea iesită din comun a sensibilității, amplificarea puterii simturilor;
- trezirea capacităților paranormale: telepatie, intuitie, clarviziune, premonitie;
- pentru practicanții avansați, scurgerea timpului trăit și îmbătrânirea sunt considerabil încetinite și inversate, întocmai cum trăirea amoroasă devine tangentă cu infinitul; succesul în cazul amorului cu continentă sexuală oferă celui sau celei care controlează perfect propriul potential sexual, o uluitoare longevitate, dublată de o potentă sexuală ieșită din comun, aproape nealterată de trecerea timpului;
- remarcabile fenomene de transmisie fluidică curativă la distanță, capacităti bioenergetice curative prin simpla emisie de fluide vitale (bioenergetice), manifestate mai ales prin mâini si ochi (întocmai cum există la celebra vindecătoare din Rusia, Djuna);
- energia psihoerotică sublimată întărește memoria si puterea de concentrare mentală, capacitatea de evocare sau vizualizare a anumitor aspiratii; totodată, potențialul sexual astfel transmutat stimulează capacitatea de a rechema anumite stări sau imagini din trecut și de a intui viitorul necunoscut;
- datorită stării de transă amoroasă, apar spontan viziuni extraordinare, telepatic spirituale, astrale și sublime (comunicări cu cea de-a 4-a dimensiune); cei doi iubiți se dedublează și călătoresc în misteriosul univers astral numai prin intermediul conștiintei, ajungând în sferele suprasensibile ("lumile paralele" ale parapsihologiei) unde, datorită captării și acumulării unor energii cosmice sublime, divine, resimt stări inefabile de fericire și extaz;
- utilizarea unor procedee extrem de rafinate extrasenzoriale (pentru a se amplifica la maxim stările de beatitudine amoroasă în cuplu) face ca energiile sexuale să se sublimeze gradat, modificându-și permanent sensul de curgere, în raport cu direcția de manifestare a fluxului normal. Aceasta le permite celor doi iubiți să pătrundă prin telepatie si clarviziune în misterele insondabile ale naturii și universului, iar în cele din urmă să atingă ințelepciunea prin desăvârșire.

AVANTAJELE AMORULUI CU CONTINENȚĂ SEXUALĂ

Orgasmul repetat, prelungit și fără ejaculare (descărcare) face ca iubiții care se adoră să emane sau să fie cuprinși de o energie subtilă gigantică ce se împletește în mod inefabil prin ei si adeseori trece cu mult dincolo de ei, dilatându-le *aurele* Nu intră deloc aici în discutie actul sexual mecanic, fără iubire, fără transfigurare, fără *continentă* (în care cei doi își utilizează doar corpurile, pentru a obtine o palidă stare de plăcere), fără comunicare și fuziune afectivă, atunci când fiecare "își face treaba", bucurându-se egoist și singur, numai pentru el, în urma împreunării. De obicei, mai ales în cazul bărbatului ignorant, există prejudecata adânc înrădăcinată că faza orgasmică reprezintă o acumulare de energie vitală, psihică și mentală care trebuie neapărat să fie descărcată prin ejaculare, dar initiatii si inițiatele Orientului știu de mii de ani că orgasmul poate fi trăit de sute de ori în timpul aceleiași fuziuni amoroase, dar în absenta ejaculării. Acest mod paradisiac de a trăi amorul este însă rezervat celor puțini și inteligenti. Sexualitatea realizată numai cu iubire, transfigurare și *continentă* este o mare binefacere pentru organism.

Dacă faceți dragoste în mod constant cu transfigurare și continentă, veți constata gradat că:

1. Vă dispar migrenele și chiar cefaleea rebelă;
2. Vi se întărește sistemul imunitar;
3. Vă sunt rapid alungate depresia și tristețea;
4. Vi se micsorează eventualele dureri provocate de artrită;
5. Vi se vindecă de la sine durerile de spate;



6. Este eliminat pe o cale perfect naturală stresul;

7. Vă dispar cosurile de pe fată;

8. Veti fi mai mereu veseli și plini de voie bună;

9. Vă veti vindeca mult mai repede si pe o cale naturală răcelile și gripa;

10. Veți preveni și chiar vă veți putea vindeca unele dintre bolile de inimă;

11. Veți trăi mai mult și veti fi mai mereu fericiți;

12. Veți întelege de ce se spune adeseori că "Dumnezeu este iubire" și veti putea să-L descoperiți în propria fiintă;

13. Vă veți trezi intuiția și capacitătile paranormale;

14. Vi se va trezi și vi se va amplifica gradat forța charismatică.

Efectele benefice ale amorului cu continentă care apar, chiar dacă nici unul dintre cei doi iubiti nu este dispus să se gândească în acele momente paradisiace la sănătate, la frumusete, la imunitate ori la vindecarea diferitelor boli, sunt totusi considerabile. Trăind orgasmul prelungit, la care ajung numai prin continentă sexuală, iubiții își asigură și sănătatea, și armonia lor interioară. Avantajele continentei sexuale (o cale perfect naturală) sunt astfel cu mult mai mari decât acelea ale oricărei terapii clasice care există la ora actuală în lume.

Dragostea cu continență face oamenii mai frumoși și mai armonioși

Dragostea realizată numai cu continență sexuală face oamenii să devină mai frumosi. Profesorul Jim Henderson de la Universitatea din Chicago spune: "Hormonii care sunt secretati din abundență în cazul cuplurilor ce practică sistematic continenta sexuală asigură cea mai bună irigare a pielii cu sânge. Datorită lor, tesuturile devin in scurt timp mai elastice, iar unele riduri existente într-o primă fază în jurul ochilor și al gurii se netezesc și dispar ca prin farmec". Atât în timpul, cât și în urma fuziunii amoroase cu continentă, organismul uman realizează o mobilizare totală a rezervelor stocate, care se vor manifesta după aceea sub o formă sau alta de energie. Se consumă astfel glucoza acumulată în ficat si în tesuturile musculare, precum și în rezervele de grăsime. În timpul unui act sexual realizat numai cu continență se consumă peste 1300 de calorii. Dragostea realizată numai cu continență face trupul mai zvelt. Se relaxează, de asemenea, și bronhiile și un torent de oxigen se avântă spre plămâni. Atunci în sânge ajung endorfinele secretate de organism. Acestea îl fac pe om să fie fericit si aproape insensibil la durere. Una dintre aceste substante (endorfine) este de 200 de ori mai puternică decât morfina. În momentul extazului amoros care poate dura în medie chiar și 30-40 de minute, cei doi iubiți continenți sunt copleșiți de fericire.

Dragostea realizată numai cu continență este incomparabil mai eficientă și mai plăcută decât, spre exemplu, joggingul (alergarea). Efectele extazului amoros care apare în final, după ce cei doi iubiți trăiesc la unison cam 50-70 de orgasme intense și profunde (aceasta fără ca bărbatul să ejaculeze absolut deloc) sunt resimțite extrem de intens și îndelung, aproape 7 zile în șir. Toate simțurile încep să se amplifice și să se înnoiască. Torentul de hormoni care apare își începe acțiunea în profunzime. Sufletul și trupul celor doi iubiți exultă și adeseori ei se simt în mod spontan telepatic și empatic chiar și atunci când se află la distantă, fiind copleșiți de bucuria inefabilă a descoperirii lui Dumnezeu, care li se revelează ca fiind iubire. Simțind din plin toate acestea, omul este mai mereu destins si fericit.

Știind toate acestea, putem înțelege de ce trăirile sufletești declanșate de pierderea dragostei pot duce la o durere de dinți extrem de acută, asa cum explică prof. Hans Muller-Phalbusch, de la Clinica universitară de Stomatologie din München, care a ajuns la această concluzie în urma a 15 ani de cercetări. Profesorul dr. în sociologie Wolfgang Schultz a întreprins o cercetare extrem de interesantă, referitoare la influența pe care o exercită insuficienta vietii amoroase-sexuale asupra sănătății fiintei. Omul care nu iubește si, astfel, nu are parte de dragoste suferă mai des decât ceilalti semeni ai săi de cefalee, de tulburări ale metabolismului, de bulimie, de dureri acute abdominale, de nervozitate și de insomnie.

Dragostea în cuplu, realizată numai cu continență, întărește nervii, vindecă durerea și reduce considerabil agresivitatea. Până și inimii îi este foarte necesară dragostea intensă și constantă pentru a rămâne în stare de sănătate. În primul rând, acest aspect se referă la femei: dacă ele nu au una sau mai multe legături amoroase intense și trainice, sunt mult mai expuse îmbolnăvirilor cardiace, decât celelalte reprezentante - fericite - ale sexului frumos, care practică sistematic continența amoroasă.

ORGASMUL

Cuvântul *orgasm* provine din grecescul *orgao*, care înseamnă “a fi plin de încântare și pasiune”.

În concepția yoghină referitoare la eros și sexualitate, *orgasmul* definește momentul beatific în care, grație efervescenței inefabile și interacțiunii corelate a potențialului sexual al celor doi membri (de sex opus) ai cuplului, adecvați unul celuilalt, se produce manifestarea, în sfera psihică, a unei sui generis polarizări a subtilelor energii bio-electro-magnetice angrenate (polar opus) în joc și manifestate sub forma unei tensiuni extatice (ce se poate asemăna, în mod semnificativ, cu un *trăsnet* care se declanșează, în condițiile știute, în natură), făcând să fie trăită de către unul (pe rând) sau de către amândoi (simultan), o profundă și intensă fericire amoroasă, cu ecouri sincrone în mai multe sfere ale universului lor lăuntric.

Satisfacerea erotică și orgasmul presupun fenomene fiziologice in care componentele sexuale substanțiale, atât ale femeii, cât și ale bărbatului (în cazul acestuia, sperma) intră într-o stare inefabilă de efervescență și *alimentează*, ca un “combustibil”, trezirea și amplificarea stărilor resimțite, culminând cu starea maximă, care este *extazul amoros*. La modul obișnuit, imediat după orgasm survine descărcarea substanțială a potențialului care alimentase starea, descărcare cunoscută sub numele de ejaculare - la bărbat - și pierdere fiziologică la femeie. În acel moment, fenomenele care se declanșează conex cu orgasmul fac să fie expulzată o cantitate uriașă de fluide și componente substanțiale ce vor produce, la scurt timp după aceea, o senzație de diminuare, de somnolență și chiar de vlăguire (în cazul repetării acestui proces), conducând la scăderea stării de plenitudine lăuntrică, ce a fost resimțită la începutul trăirii amoroase. Pornind de la această realitate, înțelepții Orientului au constatat că *orgasmul* poate avea loc de foarte multe ori, dacă această descărcare fiziologică (care nu este neapărat necesară decât în cazul intenției de a face copii) va fi controlată și suspendată, grație unei stăpâniri naturale, firești, specifice numai omului care este înzestrat cu inteligență și constiință.

În momentul în care această descărcare fiziologică, atât la bărbat, cât și la femeie, este controlată si suspendată nedefinit, componentele sexuale vor fi transmutate în altceva și energia uriașă ce rezultă va produce, în universul lăuntric al fiecăruia, o gamă vastă de fenomene și procese, grație sublimării care se va angrena ulterior (sau chiar în timpul trăirii amoroase plenare).

Suspendarea procesului de descărcare va pune la dispoziția ființei o potențialitate colosală, ce va permite atingerea unui număr nelimitat de orgasme, fără a mai apare starea de diminuare, somnolență sau epuizare pe care o provoacă descărcarea fiziologică obișnuită, în cazul ființei umane ignorante. Acest control va face cu putință fenomene, procese și realizări uluitoare, în comparație cu ceea ce rezultă de obicei.

Adeseori, foarte multe femei angrenează firesc, spontan (chiar fără să știe), suspendarea pierderii fiziologice care însotește orgasmul; acest fenomen face ca ele să fie capabile să trăiască un foarte mare număr de orgasme, cu mentinerea stării de plenitudine amoroasă.

Orgasmul nu are legătură doar cu reproducerea, deoarece s-a constatat în multe situații că perpetuarea individului se poate produce și în lipsa orgasmului. (A se vedea cazul femeilor care rămân gravide fără a trăi deloc orgasmul.)

În mod obișnuit, atunci când actul amoros se finalizează prin orgasm cu ejaculare (la bărbat) sau cu descărcare (la femeie), curba trăirilor erotice parcurge patru etape:

Etapa 1: excitația

Jocurile senzuale preliminare fac să apară dorința. Are loc creșterea continuă a senzațiilor erotice, al cărei rezultat este apariția erecției (la bărbat) și a lubrifierii vaginale (la femeie).

Etapa 2: tensiunea erotică, încărcarea emoțională pozitivă

Apare o senzație de tensiune erotică generalizată în corp, respirația și bătăile cardiace se accelerează, crește tensiunea arterială.

Etapa 3: orgasmul

În această etapă are loc pierderea ego-ului sau a limitelor individuale. Ritmul mișcărilor corpului și mai ales al bazinului crește până la atingerea acelui punct numit “non-retur”. Excitația, care se localizase la început în regiunea genitală, începe acum să urce în tot corpul, până în zona capului. Au loc contracții involuntare, reflexe, ale tuturor muschilor care înconjură organele genitale și anusul. La un bărbat care nu practică continența sexuală, aceste contracții determină ejacularea, iar la femei apare pierderea explozivă a secrețiilor orgasmice.

Etapa 4: rezoluția

Organismul se calmează si constiința mentală preia din nou controlul. În corp, mai pot persista un timp usoare contractii sau vibrații. Acestei faze îi urmează o perioadă refractară, mult mai mare la bărbat față de femeie (dacă orgasmul s-a asociat cu ejaculare, respectiv cu descărcare), în care reînceperea unui nou act sexual este imposibilă. Acest fenomen apare datorită pierderii energetice, determinată de ejaculare, și se manifestă în corpul fizic prin senzatie de falsă relaxare, de vlăguire.

Deosebirile între orgasmul femeii și cel al bărbatului

Există numeroase diferențe între orgasmul feminin și cel masculin.

Astfel, *orgasmul feminin* este de tip imploziv, necesită o perioadă mai lungă de timp până la apariție și, odată apărut, va dura mai mult. Pe un grafic, el s-ar putea figura printr-o serie de curbe succesive, corespunzând contracțiilor.

Femeile sunt apte pentru mai multe feluri de orgasme: clitoridian, al punctului G, vaginal superficial, vaginal profund și cervico-uterin.

Orgasmul clitoridian are loc prin stimularea clitorisului, este local, superficial, extern și poate fi asociat și cu alte forme de orgasm, cum ar fi de exemplu cel vaginal, rezultând orgasmul *clitorido-vaginal*.

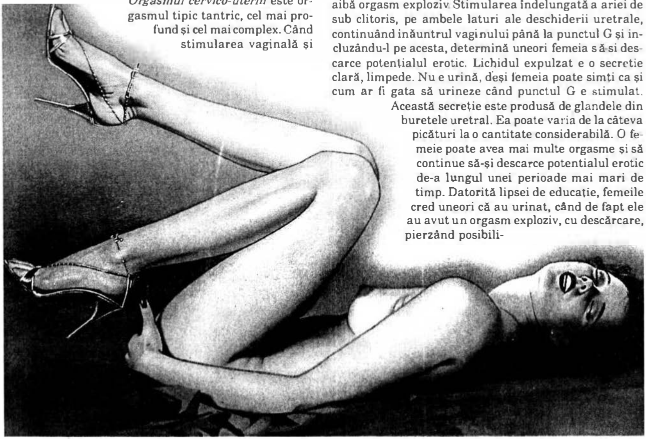
Orgasmul vaginal superficial este mai mult un fenomen genital și reflex. Deoarece senzatia de plăcere nu se răspândește în întreaga ființă, acest tip de orgasm este incomplet satisfăcător.

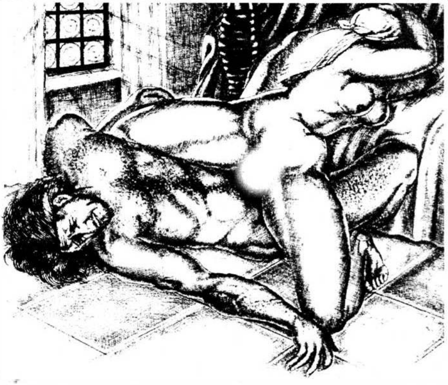
Orgasmul punctului focar G e simțit mai adânc în corp. Poziția cea mai răspândită care favorizează stimularea puternică a punctului G (localizat la aproximativ 5,5 cm de orificiul vaginal extern, pe peretele anterior vaginal), este aceea în care femeia este culcată pe spate sau poziția în care picioarele ei rămân sprijinite deasupra umerilor iubitului.

Orgasmul vaginal profund este mai complet și mai satisfăcător. El se manifestă prin unduiri profunde ale mușchilor vaginali, care se răspândesc în tot corpul și chiar în zona capului, generând o profundă stare de satisfacție și relaxare. În faza paroxistică, apar țipete, lacrimi, oprirea respirației. Din păcate - din lipsa unei instruiri adecvate - marea majoritate a femeilor nu ajung pe parcursul întregii vieți să trăiască această formă de orgasm.

Orgasmul cervico-uterin este orgasmul tipic tantric, cel mai profund și cel mai complex. Când stimularea vaginală și contractiile sunt suficient de puternice și de profunde, ele urcă spre cervix și spre abdomen și se transformă într-o serie de vibratii lungi și blânde, care se răspândesc în tot corpul si mai ales in zona capului. Aceste unde induc uneori un fel de orgasm in afara corpului (energia sa putând fi simtită și in afara corpului fizic, ca o sferă fluidică de forță), care poate conduce in cele din urmă la anumite forme de extaz. Pentru generarea acestei forme de orgasm, femeia are nevoie ca iubitul să adopte anumite posturi sexuale favorabile, care permit o penetrare profundă.

Când o femeie e foarte trezită erotic, iar țesutul ei erectil e umflat de sânge, apare posibilitatea ca ea să aibă orgasm exploziv. Stimularea îndelungată a ariei de sub clitoris, pe ambele laturi ale deschiderii uretrale, continuând înăuntrul vaginului până la punctul G și incluzându-l pe acesta, determină uneori femeia să-si descarce potențialul erotic. Lichidul expulzat e o secretie clară, limpede. Nu e urină, deși femeia poate simți ca și cum ar fi gata să urineze când punctul G e stimulat. Această secreție este produsă de glandele din buretele uretral. Ea poate varia de la câteva picături la o cantitate considerabilă. O femeie poate avea mai multe orgasme și să continue să-și descarce potentialul erotic de-a lungul unei perioade mai mari de timp. Datorită lipsei de educație, femeile cred uneori că au urinat, când de fapt ele au avut un orgasm exploziv, cu descărcare, pierzând posibili-





tatea de a trăi orgasme multiple, prelungite.

Până de curând, sexologii moderni au susținut ideea că nu există ejaculare la femei. Chiar și azi, nu toți sexologii acceptă faptul că ejacularea femeii este o realitate. Cunoașterea de către femeie a capacității sale sexuale poate genera multiple beneficii. Ea poate fi folosită ca un instrument terapeutic pentru a îndepărta blocaje emotionale vechi și pentru a mări plăcerea în viata ei sexuală.

Kalas-urile

Întreaga literatură despre sexualitate din Orient (*Kama Sutra*, *Ananga Ranga*) sustine că există femei care ajung să trăiască în timpul actului amoros stări cu totul exceptionale, de o voluptate extrem de intensă, în care apar anumite lichide specifice, pe care ei le numesc *kalas*-uri. Problema care apare este dacă aceste lichide coincid cu lichidul ejaculator la femeie sau este vorba despre cu totul altceva. Stările ce însotesc aparitia *kalas*-urilor sunt cu totul speciale si chiar contrare celor ce apar după ejaculare: stările de împlinire, de satisfacție și mulțumire interioară profundă, sunt însotite de o dorintă mult amplificată de a continua actul amoros (în cazul ejaculării feminine, dorința sexuală scade brusc, putând chiar dispărea pentru o perioadă de timp).

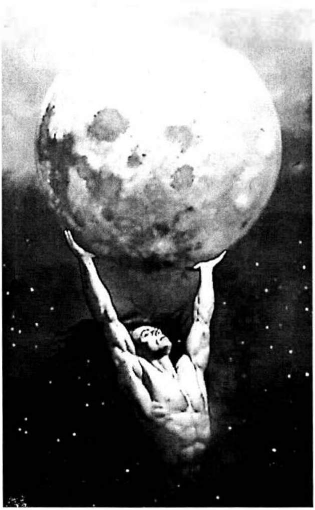
Kalas-urile sunt materializarea energiei sexuale în interiorul vaginului unei femei extrem de senzuale și voluptuoase, atunci când trăiește stări deosebite de dăruire față de iubitul ei si sunt reprezentate de un lichid clar, ce "apare" pur și simplu, inundând vaginul femeii.

Fenomenul este, aparent, foarte asemănător cu ejacularea feminină, dar ceea ce face în mod clar distincția între cele două este starea care urmează după aceea. În toate cazurile în care femeia a ejaculat, ea nu a mai putut fi aptă să facă dragoste o anumită perioadă de timp, de la trei ore la câteva zile. Dimpotrivă, în cazul apariției *kalas*-urilor, femeia simte o și mai mare dorință de a face dragoste și, mai ales, o stare de exaltare și efervescentă erotică. Ejacularea este deci corelată cu o pierdere de energie - ceea ce duce în timp la îmbătrânire și degenerare -, pe când *kalas*-urile sunt corelate cu "apariția" unei anumite forme de energie, fapt care face ca femeia să-și mențină prospetimea și voluptatea până la vârste înaintate. În tradiția orientală, "fluidele sexuale *kalas* sunt considerate ca posedând o potențialitate specială de hrănire a structurii psihice a femeii".

Necunoașterea capacităților individuale nu poate duce decât la involuție sau stagnare. Dimpotrivă, să beneficiezi de înțelegerea adevăratei naturi sexuale a femeii, să aplici cu rafinament arta "de dormitor", să dai dovadă de încredere și creativitate mărită, aceasta înseamnă să accepți o altă modalitate de a aborda sexualitatea, modalitate care te face mereu și mereu mai bun.

Orgasmul masculin este de tip exploziv, apare rapid, curba orgasmică este unică și se resoarbe repede la apariția ejaculării. Din această cauză, taoiștii au descris femeia ca fiind superioară sexual bărbatului. Totuși, în zilele noastre foarte multe femei sunt nefericite tocmai din această cauză! Astfel, datorită timpilor diferiți de răspuns sexual, femeia poate începe actul sexual fără a fi fost suficient de mult timp pregătită și, de asemenea, îl încheie înainte de atingerea orgasmului total (posibilele spasme vaginale pot fi greșit interpretate drept orgasm). Apar în timp frustrarea, izolarea, neliniștea și alte dezechilibre energetice.

Este deci necesar ca pentru atingerea orgasmului simultan, prelungit, bărbatul, în pofida stării extrem de intense de plăcere, să urmărească să-și controleze ejacularea, până la eliminarea sa completă (prin aplicarea continenței amoroase). Această capacitate de control și de retenție completă a spermei poate permite jocuri amoroase în care durata actului sexual în sine să fie foarte mare (ore în șir), fără să apară oboseala și fără ca apetitul sexual să scadă, ci dimpotrivă, să atingă culmi nebănuite de extaz. Prin urmare, putem înțelege de ce înțelepții inițiați în *yoga* au afirmat că: "în timp ce omul obișnuit decade și este epuizat datorită sexualității neînfrânate, yoghinul continent, cunoscător al acestor teribile secrete, se va eleva și va putea realiza fericirea mereu înnoită, progresând în același timp spiritual prin intermediul amorului, care în loc să-l epuizeze, îl va regenera, permițându-i să-și păstreze aproape nealterată vitalitatea și puterea mentală lăuntrică". Aceste aspecte sunt codificate în aforismul înțelepciunii *Tantra*: "În timp ce unul cade la pământ, altul, inteligent, se ridică tocmai cu ajutorul pământului". Parafrazând deci, putem spune că: "În timp ce, în mod obișnuit, o ființă umană ignorantă poate decade datorită sexualității, o altă ființă umană, inteligentă, care se controlează, se poate ridica și progresa tocmai cu ajutorul sexualității".



Ființa umană are capacitatea de a transforma obișnuitul în sacru.

În lumina învățăturii milenare *Yoga*, omul deține facultăți care îi permit să depășească realitatea empirică, banală, care îl limitează. El este capabil să utilizeze posibilitățile corpului său, prin angrenarea proceselor de transmutație, cu mult dincolo de funcțiile lui biologice. Cântă, pictează, dansează, râde și face atâtea alte lucruri pe care *Bios*-ul lui nu le prevăzuse pentru el. De ce nu? - cu condiția să nu tulbure legile devenirii și armoniei, ce reprezintă ordinea firească a vieții.

Funcția sexuală poate, de asemenea, să fie prilejul anumitor practici îmbogățitoare, perfect naturale, angrenate la unison cu ambianta Macrocosmică, fără a perturba ordinea firească a vieții. Atunci totul se transformă și, grație transfigurării unificatoare, un potențial uriaș va fi pus în valoare. Viața însăși, trăită cu dragoste, ne va ajuta spontan să sublimăm totul. Dacă ulterior mai avem ceva de făcut, aceasta este să conștientizăm bogăția energiilor care se lansează impetuos, pentru a ne face să trăim plini de extaz o nouă viață, să jubilăm și să ne bucurăm cu toată ființa de fericirea de a fi om: o ființă topită într-o altă ființă, unită inefabil, empatic și total, prin dragoste, cu nemărginirea.

Aceste momente sunt adesea prea scurte. Am vrea să le prelungim, dar orgasmul cu descărcare le încorporează adesea prea repede cu victoria sa "triumfătoare", care ne răpește prompt potențialul fundamental de acțiune.

Există practici care, printr-o utilizare conștientă a energiilor lăuntrice ale ființei, prelungesc orgasmul. El poate fi de asemenea controlat, astfel încât să-l putem trăi de un număr uriaș de ori, fără ejaculare. Atunci actul sexual poate fi prelungit indefinit și reînceput la voință.

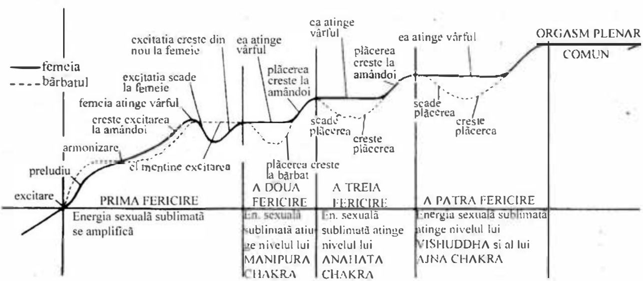
Energia vitală este stimulată și sărbătoarea corpului, trăită ca o fericire imensă, durează atât cât se dorește. În afara acestor practici superioare, fundamentale, actul sexual presupune epuizare, diminuarea vitalităţii şi o plăcere palidă. El este atunci şi o activitate fizică intensă, care poate de asemenea duce la oboseală şi vlăguire accentuată, ce va face să apară blazarea. Atunci el încetează rapid de a mai fi euforica sărbătoare a începutului. Ea devine un abuz, cu toate consecinţele specifice tuturor abuzurilor. Vom prezenta în continuare o analiză comparativă între orgasmul obişnuit, cu descărcare, şi orgasmul prelungit, multiplu (tantric).

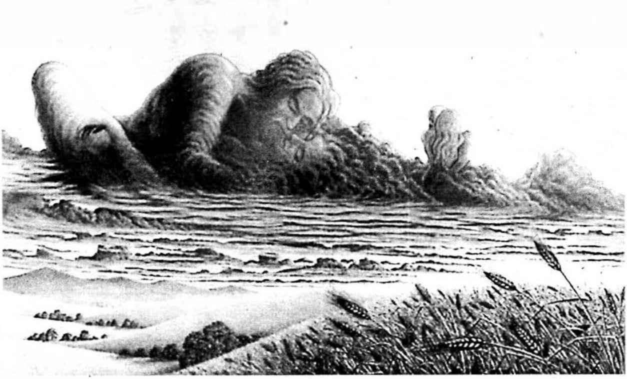
Analiză comparativă între orgasmul obişnuit (cu descărcare) şi orgasmul realizat cu continenţă sexuală

Orgasm obişnuit (cu descărcare)	***Orgasmul realizat cu continenţă sexuală (fără descărcare)***
Explozie (inevitabil), energia erotică se risipeşte în scurt timp, definitiv şi inutil, iar intensitatea trăirilor se diminuează gradat, în comparaţie cu amploarea celor simţite la începutul experienţei amoroase.	Implozie (energia erotică se sublimează, fiind transmutată în energii din ce în ce mai elevate, şi se acumulează în planurile profunde ale fiinţei, provocând atât stări intense de plăcere, cât şi alte procese subtile extrem de complexe. Intensitatea trăirii se amplifică constant şi nu se micşorează în finalul experienţei).
În timp scurt - şi din această cauză face să apară o stare de nostalgie faţă de manifestarea sa fulgerător de rapidă.	În afara timpului (indefinit ca durată şi prin urmare tangent cu infinitul), prin senzaţia de plenitudine oceanică pe care o induce în întreaga fiinţă la ambii iubiţi, dându-le fericirea şi bucuria de a trăi.
În corp (grosier) doar.	În afara corpului (atât la nivel subtil sau psihic, cât şi mental), dar antrenând totodată armonios şi corpul, prin forţa senzaţiilor erotice resimţite global.
Joc cu celălalt, el fiind separat şi exterior propriei fiinţe.	Joc cu (în) sine, simultan cu perceperea empatică a celuilalt, ca şi cum te-ai simţi pe tine însuţi.
Eu depind de el (ea).	Cei doi iubiţi se topesc unul în celălalt datorită transfigurării realizate spontan şi astfel se resimte o gigantică dilatare a conştiinţei unuia, fuzionată cu a celuilalt, în cosmos, la nesfârşit.
Femeia pasivă, bărbatul activ	Femeia activă, bărbatul pasiv
Respiraţie accelerată, haotică	Respiraţie lentă, blândă, calmă, ritmată de la sine
Act reflex care dă naştere unei pierderi a controlului (inconştienţă - impresie de trăire animalică, nestăvilită).	Act hiperconştient şi în întregime stăpânit, ce conduce progresiv la un abandon extatic, la o beatitudine amoroasă inefabilă, care, odată instalată, îşi face resimţite ecourile până în zonele cele mai intime ale fiinţei, 2-3 zile la rând după experienţă.
Mişcare haotică.	Nemişcare, alternând cu unduiri încetinite, ca într-un dans armonios la care corpul celuilalt răspunde cu tandreţe şi nesaţ, în sintonanţa unei armonii depline.
Disponibilitate amoroasă limitată în timp, datorită epuizării ce rezultă în urma pierderii intempestive a energiei sexuale (prin ejacularea spermei la bărbat şi descărcarea explozivă la femeie), conducând la instalarea unei stări de vlăguire şi de somnolenţă care, în cazul excesului, se va traduce prin instinctivă repulsie faţă de celălalt sau greaţă faţă de sine.	Disponibilitate amoroasă nelimitată, făcând posibilă o trăire amoroasă de o intensitate covârşitoare, timp de 8-10 ore în şir (cu condiţia ca ambii iubiţi să-şi controleze total energia sexuală), în care vitalitatea erotică a celor doi, în loc să se diminueze, se amplifică, făcând să apară o plenară stare de forţă lăuntrică, precum şi o satisfacţie sexuală deplină.
Teama, uneori inconştientă, faţă de pericolul fecundării sau gravidităţii nedorite, care atrage după sine folosirea contraceptivelor, ce provoacă stări de frustrare şi, în timp, tulburări hormonale.	Eliberarea completă de orice restricţii sau tensiuni penibile, făcând perfect posibilă o manifestare erotică sănătoasă şi exuberantă, determinată de anularea oricărei limitări fiziologice, prin suspendarea totală a ejaculării la bărbat, indiferent de durata contactului sexual.
Ataşament, dorinţă egoistă, posesivitate.	Eliberarea de posesivitate, gelozie şi de dependenţă, detaşare, dorinţă transformată în non-dorinţă, ce generează un sentiment de împăcare cu sine şi o fericire durabilă, pe care o revărsăm asupra celuilalt prin duioşie şi recunoştinţă.
Pierderea conştienţei.	Trezirea potenţialului mental latent, ascuţirea lucidităţii conştiinţei, amplificarea inteligenţei, intuirea spiritului sau "conştiinţa conştiinţei".

Datorită pierderii intempestive si inutile a unei mari cantităţi de energie sexuală pe cale reflexă, la scurt timp după aceea, potenţialul mental şi psihic este diminuat, trăirea afectivă fiind mult estompată, iar intensitatea senzaţiilor sexuale şi a trăirilor erotice se micşorează considerabil; in plus, la nivel intelectual se resimte o stare de văscozitate.	Graţie transmutării şi sublimării integrale în alte forme de energie a forţei sexuale la ambii iubiţi, atât în cursul experienţei amoroase, cât şi mult timp după aceea (2-3 zile în şir), puterea psiho-mentală este mult amplificată, aceasta determinând totodată trezirea capacităţilor parapsihice latente (telepatie, premoniţie, clarviziune, intuiţie etc.); apare o stare copleşitoare de euforie afectivă şi o rezonanţă mărită faţă de evenimentele cu conţinut afectiv pozitiv; vitalitatea este mult mărită şi aceasta atrage după sine scăderea nevoii de somn, energia intelectuală creşte mult faţă de normal; gândirea este plină de fantezie creatoare şi deosebit de lucidă, survine o disponibilitate, fără ca prin aceasta să rezulte cea mai mică epuizare (după 8-10 ore de trăiri erotice exacerbate, potenţa este chiar mai intensă decât la începutul experienţei, iar apetitul sexual – nelimitat şi nediminuat; virilitatea bărbatului şi, respectiv, feminitatea femeii se trezesc şi se amplifică.

Prezentăm în continuare graficul orgasmului multiplu, aşa cum apare el în cazul amorului cu continenţă sexuală:





AJUTĂTOARELE SEXUALE

Încă din Antichitate erau folosite anumite obiecte care, în timpul jocurilor erotice, sporeau plăcerea și solicitau imaginația, creativitatea și spontaneitatea.

Ajutătoarele sexuale reprezintă accesorii capabile să trezească sau să amplifice excitația erotică, îmbunătățind astfel un act amoros devenit o simplă rutină sexuală.

Din păcate, pe cât de larg utilizate în Occident, pe atât de învăluite în prejudecăți sunt acestea la noi.

Cea mai spectaculoasă perfecționare a falusului artificial este *vibromasorul*, întruchipând un falus aproape viu. Pasiunea erotică este mult amplificată prin utilizarea vibromasorului. Deși poate ajuta foarte mult la amplificarea excitației și chiar la obținerea unor senzații noi, foarte plăcute, în țara noastră, vibromasorul este relativ puțin utilizat de cupluri, mai ales datorită unor prejudecăți prostești.

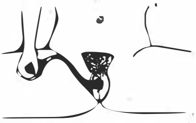
Într-adevăr, se poate pune întrebarea: de ce să mai folosești și altceva din moment ce natura te-a înzestrat cu toate "ajutătoarele naturale", și anume: mâinile, degetele, buzele, limba, sexul?

Un răspuns prompt la această întrebare este: pur și simplu pentru că există! De ce să nu îmbogățești varietatea trăirilor erotice atunci când este posibil și la îndemână. De altfel, este foarte interesant că sexologii consideră vibromasorul o invenție capitală în ceea ce privește sexualitatea conștientă, privită responsabil. El poate fi utilizat chiar ca un aparat medical, pentru depășirea unor dificultăți orgasmice grave ce nu au putut fi tratate, cum este frigiditatea. Astfel, cu ajutorul lui, femei ce nu au știut ani de zile că poate fi nu numai plăcut, ci chiar extraordinar să faci dragoste, după numai o simplă utilizare a vibromasorului, doar o singură dată, au înțeles de ce aleargă toată omenirea după această satisfacere erotică.

Doctorii Masters și Johnson, în experientele pe care le relatează, au sfătuit femeile să ajungă la orgasm prin acest instrument electromecanic; vibratorul folosit pe clitoris în timpul actului erotic ajută femeia să ajungă mai repede la orgasm, dar bărbatul trebuie să fie capabil să-și controleze foarte bine energiile, astfel încât vibrația comunicată lingam-ului său să nu-i producă descărcarea. Vibratorul poate fi folosit atât extern, pe părțile erogene, cât și intern, în sex sau în anus.

Un alt obiect ajutător, mai puțin folosit și mai putin cunoscut în Occident, este *bila gheișei*, un fel de minge mică (aproximativ ca aceea de ping-pong pe care femeia o așază între buzele vulvei sau chiar în interiorul sexului său și cu care se joacă, perfecționându-și astfel controlul asupra musculaturii vaginale și trezindu-și noi senzații. Deseori sunt folosite două astfel de bile, legate între ele printr-un fir ce permite manevrarea mai ușoară a acestora. În interiorul bilei se află o altă sferă, mai mică și grea, care se mișcă și vibrează la cea mai mică deplasare, producând senzații pe care femeia le resimte foarte plăcut. În antichitatea chineză, astfel de bile erau folosite de către adolescente pentru trezirea erotică, pentru descoperirea universului fascinant de trăiri și stări, pe care orice femeie le poate atinge, dacă devine capabilă să-și controleze corespunzător musculatura vaginală.

Un ajutător sexual, de data aceasta de inspirație contemporană, este *pompa pentru vacuum vaginal*. Se fixează cu capătul transparent la intrarea în vagin, în timp ce acționarea pompei de la celălalt capăt creează vidare intravaginală; aceasta va determina amplificarea fluxului sanguin la acest nivel, resimțirea unei stări de plăcere erotică intensă și chiar stări de orgasm fără descărcare.



Textele indiene vechi descriu și unele ajutătoare sexuale pentru bărbați - niște dispozitive speciale făcute din aur, argint, fildeș sau jad, care se aplicau pe lingam ori în jurul lui, pentru a-i mări dimensiunile, sau inele având o parte proeminentă care, fiind potrivite la baza lingam-ului, erau menite să excite clitorisul femeii în timpul fuziunii amoroase.

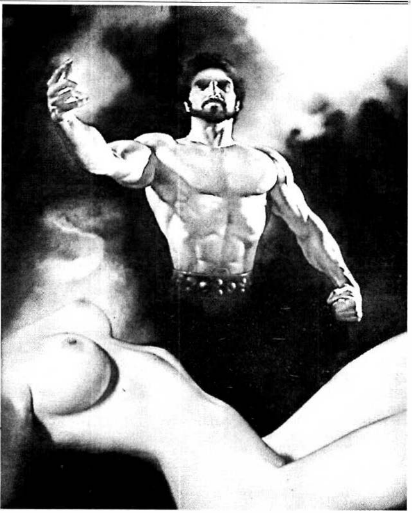
De fapt, pentru o ființă inteligentă, întreaga ambianță poate servi ca un ajutător sexual, atunci când este folosită cu ingeniozitate. Astfel, mediul în care cei doi iubiți se întâlnesc trebuie să fie bine amenajat, decorat cu flori, cu lumini colorate și parfumat cu esențe uleioase ce au efect afrodiziac; sunt binevenite și alte inovatii care țin de imaginatia și fanteziile fiecăruia.

Ungerea sexului femeii, îndelung și tandru, cu esențe uleioase va trezi în ea emoțiile cele mai profunde și o va predispune la dragoste. În continuare, cel mai bun procedeu afrodiziac este ca bărbatul, după ce a mestecat o mirodenie foarte tare, să ducă direct "incendiul" gurii sale pe locul cel mai fierbinte al femeii. În *Breviarul amorului magic*, Ange Bastiani afirmă că "un cățel de usturoi aplicat sub formă de pudră ... face o femeie fierbinte", în timp ce, pentru un bărbat, se recomandă un amestec de ambră gri și arpagic, aplicat pe membrul viril.

Postludiul

Spre deosebire de jocurile începutului, postludiul se desfăsoară în ritm descrescător. Cuvintele și gesturile care urmează imediat întâlnirilor amoroase sunt prelungiri ale acestora. Pe fondul intimității create, ele vor aprofunda foarte mult comunicarea dintre cei doi. Aceasta deoarece trăirile și emoțiile care apar după un joc erotic sunt de obicei foarte importante pentru viitorul relației de cuplu.

O perioadă de timp (minim 3-5 minute) iubiții vor rămâne împreună, nemișcați, tăcuți și strâns îmbrățisați. Vor savura astfel mirosul, gustul, imaginea plină de fericire și împlinire a celuilalt. În final, după aceea, sărutări noi, dar tot atât de complete, șoapte de iubire, mângâieri ușoare, vor acompania ultimele urme ale orgasmelor. Fiind acum complet deschiși unul față de celălalt, ei își pot armoniza în mod conștient stările, trăirile, energiile si secrețiile sexuale și pot beneficia din plin de întregul potențial descătușat al acestora.



De obicei, femeile sunt cele care resimt cel mai acut nevoia unui postludiu atent și plin de afecțiune, remanența trăirilor lor fiind mai mare decât cea a bărbatilor. A întrerupe într-un mod abrupt o întâlnire amoroasă, doar pentru că sună telefonul sau bate cineva la ușă, poate fi resimțit de o femeie ca o adevărată suferință. Ea are nevoie să fie ținută în brațe, să fie dezmierdată și să i se șoptească la ureche cuvinte frumoase, căci astfel se va simți mai satisfăcută și mai iubită, într-o ambianță afectivă, dincolo de jocul amoros propriu-zis. Bineînțeles, acest aspect nu trebuie neglijat nici în cazul bărbatului. Uneori și bărbatul, deși nu mărturisește de fiecare dată, este foarte sensibil si are nevoie de multă atenție. Nu îi place să se simtă neglijat și, mai ales, nu-i place să se simtă doar instrumentul de satisfacere a femeii. El este iubitul ei. Iar acest aspect trebuie să îl simtă fiecare de la celălalt.

A realiza o trecere firească de la voluptatea copleșitoare a actului sexual către acțiunile obișnuite ale existenței de zi cu zi presupune o adevărată artă. Altfel, o trecere bruscă, fără un postludiu adecvat, poate produce frustrări de ordin emoțional-afectiv, chiar dacă actul în sine a fost satisfăcător.

Chiar dacă experiența amoroasă nu a fost fantastică, mult mai important este să se discute apoi despre aceasta cu persoana iubită. Aceasta va produce o apropiere considerabilă, astfel evitându-se un eventual conflict care ar putea izbucni pe neașteptate, din cauza frustrării unuia dintre iubiți.

Deci, nu acuzați niciodată ființa iubită pentru nereușita actului amoros - nici măcar în gând. În fond, răspunderea poate fi a amândurora.

Atunci când sunteți obosiți sau nu sunteți într-o dispoziție tocmai bună, nu vă angrenați într-un act amoros erotic. Altfel, riscați să amplificați această stare, pierzând bucuria de a fi împreună.

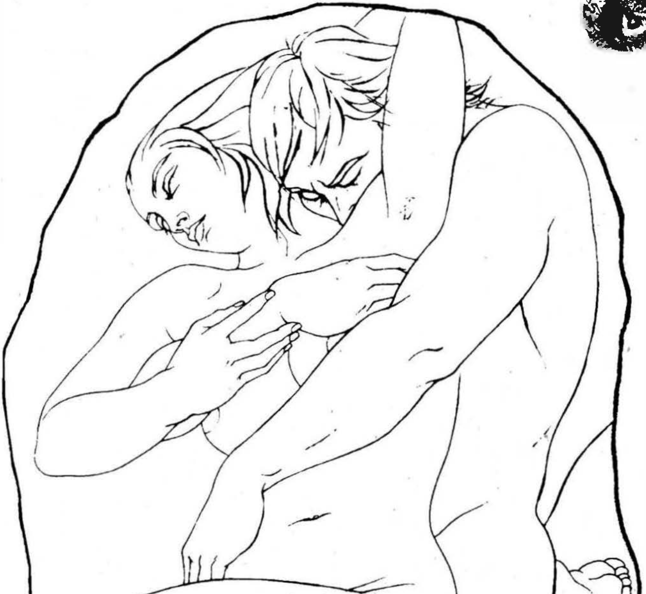
Explorați împreună toate problemele care au apărut, analizați ce anume le-a provocat și cum pot fi ele rezolvate, asa încât să fiți amândoi împliniti. Discutați în mod deschis, cu încredere despre aceasta și deschideți-vă sufletul în fața celuilalt. Vorbiți-i!

Dacă simțiți că ființa iubită are o supărare, căutați să aflați ce anume o preocupă și fiți inventivi, faceți tot felul de mici trucuri pentru a o relaxa și pentru a o face să se simtă cât mai bine în prezența voastră.

Dacă nu aveți încă încredere în voi, este cazul să vă mărturisiti cât mai jucăuș ce vă place la celălalt, ce vă incită și ce anume vă atrage. Vă veți da seama că sunt atâtea aspecte sublime care vă încântă, încât orice urmă de neîncredere va dispărea. Va apărea in schimb o mare încântare și bucurie.

Și astfel veți iubi mai mult și mai profund.

În tratatele orientale se menționează că după terminarea jocului amoros iubiții trebuie să se separe minim 7-8 ore și să se afle pentru un timp (pentru savurarea unui sui generis "efect de avalanșă" subtil) la o distanță de cel puțin câțiva kilometri unul de celălalt. Această separare fizică va crea posibilitatea unui inefabil schimb reciproc de energii benefice la distanță între cei doi iubiți, care se vor putea astfel cunoaște mult mai bine unul pe celălalt, într-un mod non-verbal, subtil, telepatic, spiritual. Astfel, datorită extazului amoros trăit la unison, sentimentul de iubire dintre cei doi va deveni, gradat, tot mai amplu, mai profund, conducând la elevarea lor spirituală și apropiindu-i în felul acesta de Dumnezeu.



ARTA TAOISTĂ SECRETĂ A IUBIRII

Pentru inițiații taoiști, ca și pentru înțelepții Orientului, a face dragoste cu continență sexuală este un act sublim ce aparține ordinii firești a lucrurilor. Contactele sexuale perfect controlate și fără ejaculare nu numai că erau extrem de plăcute și intense, ci erau considerate ca dătătoare de sănătate, longevitate și forță spirituală. Pentru a mări la nesfârșit disponibilitatea amoroasă a celor care se iubesc, a fost pus la punct un anumit număr de metode de stăpânire a energiei sexuale și s-a recurs la o iconografie erotică unică în lume prin complexitatea ei. Ea avea dublul scop de a ilustra aceste metode și de a trezi, în același timp, apetitul sexual.

“Pentru a influența in bine și pentru a impulsiona cu o mare ușurință oamenii și pentru a servi admirabil

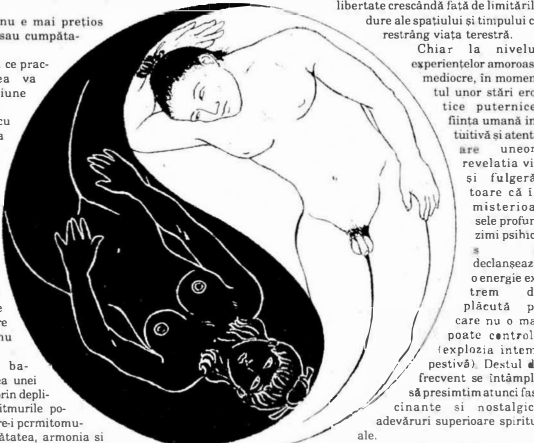
Cerul, nimic nu e mai prețios decât moderația sau cumpătarea.

Căci numai cel ce practică cumpătarea va obține cu repeziciune TAO.

Cel ce obține cu repeziciune TAO va dobândi toate virtuțile și fericirile.

Cel ce dobândește toate virtuțile și fericirile va avea succes în tot ceea ce va întreprinde.

Cel ce are succes în tot ceea ce întreprinde dobândește o putere și o armonie ce nu cunoaște Limite.”



Taoismul se bazează pe atingerea unei perfecte armonii, prin deplina integrare în ritmurile polare ale naturii, care-i permit omului să atingă sănătatea, armonia si fericirea. Cea mai înaltă armonie, conducând la o perfectă împlinire a vieții, este realizată prin aducerea împreună a elementelor polare feminin ((-), *Yin*) și masculin ((+), *Yang*). În intensele jocuri sexuale, ambii iubiți caută să nu piardă controlul asupra energiei sexuale, indiferent cât de puternică este starea de plăcere. Aceasta le permite să atingă de zeci sau sute de ori orgasmul și să resimtă ore in șir stări copleșitoare de plăcere (dar niciodată nu scapă de sub stăpânire energiile sexuale si din această cauză, bărbatul este mereu potent și nu ejaculează nici după zece ore de contact sexual, iar femeia nu are descărcări explozive sau intempestive ale secrețiilor sexuale). Fiecare realizează transformarea acestui potențial gigantic în energii din ce în ce mai rafinate.

Tradiția taoistă arată că prin descărcarea explozivă și inconștientă a potențialului sexual, acesta este pierdut rapid și aproape in întregime, înainte de a fi folosit de către cuplu măcar 2 % din el. Aceasta va atrage după sine o redusă stare de plăcere și, datorită vlăguirii pe care o resimt câteva zile în șir, devitalizarea rezultată va face ca ființa în cauză să fie mult mai vulnerabilă la oboseală, boală și chiar moarte prematură. Potentialul sexual existent este pierdut intempestiv prin explozie (ejaculare) de către iubiții care fac dragoste în mod instinctual și obișnuit. Dacă practică tehnicile taoiste, un cuplu tandru, iubitor poate face dragoste 150 de zile la rând câte 5 ore pe zi, atingând stări uluitoare de împlinire psihică și satisfacție amoroasă. Pe această linie, învățăturile referitoare la amorul cu continență sexuală și *Taoismul* amoros coincid perfect, căci amândouă vizează unirea frenetică supra-senzuală a energiilor complementare ale bărbatului cu cele ale femeii. În final se atinge o stare de fericire plenară rezultată prin transmutarea biologică și sublimarea perfectă a întregului potențial sexual, care va procura simultan o libertate crescândă față de limitările dure ale spațiului și timpului ce restrâng viața terestră.

Chiar la nivelul experiențelor amoroase mediocre, în momentul unor stări erotice puternice, ființa umană intuitivă și atentă are uneori revelatia vie și fulgerătoare că în misterioasele profunzimi psihice se declanșează o energie extrem de plăcută pe care nu o mai poate controla (explozia intempestivă). Destul de frecvent se întâmplă să presimtim atunci fascinante si nostalgice adevăruri superioare spirituale.

Putem considera că iubirea, împreună cu trăirile noastre amoroase sau, altfel spus, incandescența pasiunilor noastre afective, n-ar fi decât un misterios elan subtil energetic decăzut, că cele mai inalte aspiratii metafizice, totalitatea potentialului nostru transcendent ar fi ascuns in materie, in fabulosul nostru potențial sexual. Elanul acesta formidabil este materializat, absorbit. În mod logic, transformarea gradată și inteligentă a comportamentului nostru intim, erotic, a atitudinilor și ideilor noastre cu privire la amor și iubire actionează ca un declic magic, eliberând in mod miraculos energii subtile, benefice, de natură cosmică, supraumane - la fel cum o mutație controlată, provocată in structura intimă a atomului, eliberează forțe uluitoare ale căror eficacitate și efecte gigantice le cunoaștem.

Noțiunea de "artă taoistă a iubirii" n-a fost niciodată prezentată în detaliu și în mod precis cititorului român. La prima vedere, arta taoistă a iubirii pare a fi o metodă radical diferită de aproape toate concepțiile occidentale în materie de sexualitate și tehnică amoroasă. Teoria și practica artei iubirii taoiste a format, de-a lungul secolelor, principiul fundamental al raporturilor sexuale în China și este semnificativ de constatat că, timp de mai bine de 2000 de ani, s-a practicat aici cu succes tehnica pe care azi o numim "coitus reservatus", fără ca aceasta să aducă vreun prejudiciu sănătății oamenilor și calității urmașilor.

Principiile esențiale ale acestei arte - controlul ejaculării, importanța orgasmului feminin controlat, înțelegerea faptului că orgasmul masculin și ejacularea nu sunt deloc unul și același lucru figurează astăzi în toate lucrările serioase ale sexologilor moderni. De exemplu, "cele cinci semne" revelatoare ale orgasmului feminin, așa cum sunt descrise într-un străvechi tratat taoist, concordă perfect cu studiul sexologului A. G. Kinsey din lucrarea *Sexual Behaviour of the Human Female*

Cele cinci semne

"Cele cinci semne" de care vorbim sunt magistral descrise într-un dialog, vechi de mai bine de 2000 de ani, între împăratul Houang-Ti și sfetnica sa Sou-Nu:

"*Houang-Ti*: Care sunt semnele după care bărbatul recunoaște că femeia atinge orgasmul?

Sou-Nu: Sunt *cinci semne principale, cinci dorințe* și *zece indicii*. Bărbatul trebuie să fie atent la aceste semne și să acționeze prompt, în consecință. Iată care sunt aceste cinci semne:

1. Fața femeii se înroșește și urechile îi sunt calde. Acest lucru arată că mintea ei freamătă de bucurie la ideea contactului intim amoros. Bărbatul poate începe acum actul sexual cu blândețe și, ca în joacă, el va penetra foarte puțin sexual și va aștepta reacțiile ei în continuare.

2. Nasul femeii se umezește de transpirație și sfârcurile sânilor se întăresc ferm. Acest lucru arată că focul dorinței sale s-a intensificat. Penisul poate fi acum introdus chiar și la cinci degete adâncime, dar deocamdată numai profund. Bărbatul trebuie să aștepte ca dorința femeii să devină și mai intensă, înainte de a o penetra și mai profund.

3. Atunci când vocea femeii devine parcă transformată, ca și cum gâtul i-ar fi uscat, dorința ei a crescut și mai mult în intensitate. Ea are ochii închiși, limba sa e uneori vizibilă și o putem auzi respirând adânc. În acest moment, penisul se poate mișca liber în vagin. Comuniunea profundă a celor doi se îndreaptă spre extazul amoros.

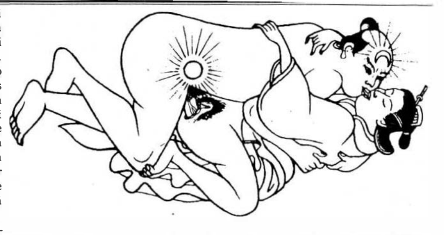
4. Vaginul femeii devine foarte alunecos și fierbinte atunci când focul dorinței sale se apropie de culme; la fiecare mișcare a bărbatului, fluidele sale se manifestă în valuri copleșitoare de plăcere, ce fac să-i vibreze tot corpul.

5. Atunci când picioarele femeii se ridică în sus aproape pe de la sine, pentru a-l cuprinde pe bărbat în îmbrățișarea lor, dorința ei atins gradul cel mai înalt. Ea îi cuprinde acum talia cu picioarele și mâinile ei îi înlănțuie pasional umerii și spatele. Aceste semne indică bărbatului că el poate realiza acum penetrații cât mai profunde, care îi vor aduce în tot corpul o satisfacție totală, ce rezultă din intensitatea uimitoare a trăirilor amoroase."

Ce spun străvechile texte taoiste și ce spun sexologii moderni

Tao reprezintă o înțelepciune care dăinuie de mii de ani. Ideea fundamentală a filozofiei taoiste este că energia atotpătrunzătoare și elanul vital sunt sursa vieții. În organizarea universală a lucrurilor și fenomenelor, ființa umană este o creatură minusculă, aproape insignifiantă și vulnerabilă, care nu poate spera la armonie sau la o viață fericită dacă nu trăiește în echilibru deplin cu această sursă subtilă macrocosmică, dublă, de Viață și Putere. *Tao* este energia infinită a naturii. Cel care vrea să practice *Tao* trebuie să fie realmente destins, sau cu alte cuvinte deschis și natural, pentru a putea intra în rezonanță perfectă cu această energie infinită. Arta taoistă a iubirii a fost structurată pe scheletul acestei filozofii lipsite de artificii, pline de prudență, spirit de "economie", putere și suplețe.

Străvechile texte taoiste recomandă întreruperile frecvente în timpul actului erotic, cu scopul de a prelungi indefinit durata contactului sexual, ceea ce permite femeii să ajungă să resimtă și să controleze orgasmul, iar iubitului ei să învețe să controleze, încetul cu încetul, ejacularea, ajungând chiar să o suprime complet. Concluzia cea mai uimitoare la care au ajuns sexologii moderni, Masters și Johnson, este că bărbatul nu are nevoie



să ejaculeze deloc atunci când face dragoste, cu excepţia momentului când doreşte să aibă copii. Acest lucru are o importanţă capitală, mai ales după vârsta de cincizeci de ani. În această direcţie, maeştrii taoişti afirmă: "Bărbatul trebuie să-şi cultive la perfecţiune arta de a-şi întârzia nedefinit ejacularea, până ce iubita sa a ajuns la un suficient de mare număr de orgasme. El nu trebuie să-şi lase deloc sământa (sperma) să se irosească prosteşte prin ejaculare".

Taoiştii ne învaţă că orgasmul masculin şi ejacularea nu sunt unul şi acelaşi lucru. Numai nefasta obişnuinţă şi ignoranţa ne fac să credem că ejacularea ar constitui punctul culminant al plăcerii. După ejaculare, bărbatul e obosit, somnolent, urechile îi sunt clăpăuge, ochii i se îngreunează, apare senzatia acută de sete, membrele îi sunt anchilozate. În timpul ejaculării, el trăieşte o scurtă stare de fericire, după care urmează multe zile de blazare şi epuizare. Dacă, dimpotrivă, bărbatul controlează complet ejacularea, corpul său se va fortifica, mentalul său va fi mult înviorat, auzul îi va fi mai fin şi văzul mai pătrunzător. Dacă el refuză senzaţia scurtă pe care o procură ejacularea, plăcerea şi dragostea lui pentru femeie vor creşte în mod constant. Este ca şi cum n-ar putea-o poseda niciodată complet, şi aceasta îi hrăneşte fericirea de a iubi. Oare nu este aceasta o infinită voluptate? Actul sexual fără ejaculare reprezintă destinderea intens euforică a unei tensiuni, dar această destindere, repetabilă la scurt timp după aceea şi nelimitată în timp, nu este explozivă, ca în cazul ejaculării. Aceasta este o plăcere care se împlineşte frenetic, nu prin violenţă, ci printr-o stare de Linişte profundă, printr-o uluitoare fuziune voluptuoasă, senzuală şi prelungită la infinit, întro euforie care este dincolo de trupuri şi sentimente. Este un simţământ de comuniune telepatică cu un Tot Gigantic şi nu o senzaţie de separare şi vlăguire, ca în cazul ejaculării. Este un sentiment de strânsă comuniune cu Cosmosul şi de punere în comun, pe multiple planuri, cu fiinta iubită, şi nu un spasm individual egoist, care-l exclude adesea pe celălalt.

Odată stăpân pe ejaculare, bărbatul, nu numai că-şi păstrează esenta vitală, dar el mai are şi alte avantaje de pe urma acestei reuşite. În primul rând, el nu-şi va mai lăsa niciodată iubita nesatisfăcută, deoarece el va putea face dragoste ori de câte ori va fi incitat şi totodată va putea prelungi extraordinar de mult actul amoros, pentru a ajunge ca acesta să fie indefinit în timp. În al doilea rând, în acest fel, fiecare va putea beneficia din plin de esenţa celuilalt (bărbatul de esenţa *Yin* (-) a femeii, femeia de esenţa *Yang* (+) a bărbatului) şi, prin urmare, amândoi vor experimenta o pace interioară nebănuită, plenară şi amplu spiritualizantă, care nu ar putea fi resimtită decât palid sau incomplet în cazul în care ar face dragoste în mod comun şi inferior (animalic), descărcându-şi repede potenţialul prin ejaculare şi pierderea controlului.

Cele trei principii

Trei principii esenţiale, rod al unei experiente milenare, impregnează arta taoistă a iubirii:

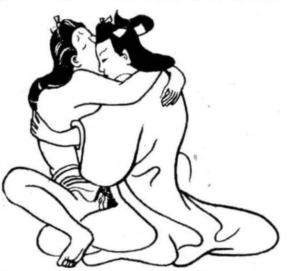
1) Bărbatul trebuie să-şi suprime total tendinţa sau dorinţa de a ejacula, trăind frenetic pasiunea şi plăcerea amoroasă, nelăsându-se controlat de aceasta niciodată.

2) Ejacularea este epuizantă şi nu constituie, în nici un caz, extazul amoros suprem al bărbatului, fiind asimilată cu o enormă pierdere de potenţial sexual, de energie subtilă şi de fluide vitale care, mai devreme sau mai târziu, conduce la vlăguire şi tristete.

3) Orgasmul feminin multiplu, amplu, controlat, de tip cervico-uterin, are un rol deosebit de important.

Aceste trei principii sunt baza artei secrete a iubirii vechilor chinezi. Taoiştii consideră că armonia deplină în plan sexual conduce automat cuplul la comuniunea subtilă, plenară, cu energiile benefice infinite ale naturii si prin aceasta deschide posibilităti nebănuite de acces în planurile invizibile, superioare, de existentă. Comuniunea bărbatului cu femeia formează, în acest mod, un beatific Tot în miniatură, care este în corespondentă analogică cu Totul macrocosmic şi cu Spiritul Suprem Divin. Iată un pasaj semnificativ din intelepciunea taoistă:

"*Împăratul Houang-Ti:* Inima mea e tristă, sunt fără chef



și îmi lipsește armonia și liniștea. Ce trebuie să fac?

Sou-Nu: Orice slăbiciune a bărbatului trebuie să fie atribuită modului său defectuos de a simți și de a face dragoste. Femeia este cu mult mai tare decât bărbatul, datorită constituției și sexului ei, la fel cum apa e mai tare ca focul. Cei care știu să facă dragoste cât mai bine, fără a-și pierde controlul asupra potențialului sexual, sunt ca doi bucătari care știu să amestece cele cinci arome, făcând din ele o masă delicioasă. Cei care cunosc arta lui *Yin* (-) și a lui *Yang*(+) în dragoste pot amesteca cele cinci plăceri, făcând din ele o foarte profundă și lungă beatitudine celestă. Cei care ignoră această artă vor muri vlăguiți și închistați în prejudecăți, fără să cunoască vreodată veritabila voluptate amoroasă a iubirii nemărginite."

Cele cinci dorințe

Cele cinci dorințe care indică foarte clar bărbatului că femeia dorește relația sexuală amoroasă sunt:

1. Dacă femeia dorește unirea sexuală, respirația ei se modifică in mod considerabil.

2. Dacă ea dorește să fie penetrată sexual, nările i se dilată și gura i se întredeschide galeș.

3. Dacă ea dorește ca forța *Yin*-ului să se amplifice, corpul său freamătă și ea îl îmbrățișează strâns pe bărbat, amețită de bucurie și pasiune.

4. Dacă ea aspiră frenetic să fie satisfăcută amoros plenar, transpirația ei devine abundentă și atunci ea se abandonează bărbatului, îmbătată de încântare și fericire.

5. După ce dorința amoroasă i-a fost împlinită, corpul ei se destinde total, întreaga ei ființă lasă să transpară o fericire imensă și ea ține ochii închiși, întocmai ca într-un somn profund.

... și cele zece indicii

"*Houang-Ti:* Cum recunoaște bărbatul că focul dorinței este deja viu în femeie și cum recunoaște el că ea a atins orgasmul?

Sou-Nu: Sunt zece indicii. Bărbatul trebuie să le urmărească, pentru a ști ce are de făcut. Iată-le:

1. Femeia cuprinde bărbatul strâns cu brațele, in timp ce partea inferioară a corpului ei se animă năvalnic. Ea il sărută, urmărind să-l excite din ce în ce mai mult. Prin aceasta, ea arată că dorința sa este foarte arzătoare.

2. Stând culcată, membrele sale sunt întinse și aproape imobile, ea respiră zgomotos prin nări, abandonându-se cu încântare stărilor amoroase. Prin aceasta, ea arată că dorește ca bărbatul să înceapă să-și miște membrul viril în ea, cât mai viguros.

3. Femeia se joacă cu penisul adormit, atingându-l cu trupul ei. Prin aceasta ea arată că este avidă din nou de el și este excitată la culme de dorință.

4. Ochii i se răsucesc ușor peste cap și sprâncenele i se mișcă repede, ea emite sunete senzuale guturale sau îl mângâie extaziată pe bărbat. Prin aceasta, ea arată că este foarte excitată în timpul actului sexual.

5. Ea își depărtează cât mai mult picioarele și își deschide larg vaginul. Prin aceasta, ea arată că plăcerea ei este foarte mare și-l incită pe bărbat să o penetreze cât mai adânc.

6. Limba sa e vizibilă și își mângâie cu ea buzele. Prin aceasta, ea arată că dorește penetrații superficiale alternate cu penetratii profunde.

7. Cu picioarele și fesele ușor încordate, prin contracția spontană a mușchilor vaginului, ea urmărește să rețină în ea penisul bărbatului. În același timp, ea murmură cu voce joasă, plină de tandrețe, cuvinte de admirație. Prin aceasta, ea arată că forța *Yin*-ului se amplifică mult în propria sa ființă.

8. Femeia își răsucește talia. Ea transpiră abundent

şi un zâmbet suav îi înfloreşte pe faţă. Prin aceasta arată că energia sa erotică este foarte mare şi nu vrea ca bărbatul să se oprească cumva, deoarece doreşte ca el să-i ofere mai multă fericire, continuând frenetic jocul amoros cât mai mult timp.

9. Dulcele sentiment de voluptate subzistă, plăcerea ei creşte mereu. Forţa lui *Yin* este aproape de maxim. Ea strânge puternic în braţe bărbatul. Aceasta arată că ea încă n-a atins orgasmul, dar că este extaziată de plăcere.

10. Tot corpul ei este acum fierbinte şi ud de transpiraţie. Mâinile şi picioarele i se destind. Prin aceasta ea arată că este din plin satisfăcută, deoarece a atins culmea beatitudinii senzuale."

Controlul ejaculării

> *"Masculinul aparţine lui YANG. Particularitatea lui YANG este de a fi cu uşurinţă excitat.*
> *Dar el bate cu rapiditate în retragere, adeseori aproape fulgerător.*
> *Femininul aparţine lui YIN. Particularitatea lui YIN este de a fi lent de urnit şi chiar greu de excitat.*
> *Dar este totodată destul de greu de oprit şi de satisfăcut imediat după trezire."*
>
> *(Tong-Kuan-Tze)*

Conform filozofiei taoiste, bărbatul reprezintă analogic forţa *Yang* (+) şi el are toate atributele masculinului. Acest principiu este mai volatil, mai rapid şi mai activ decât principiul feminin, care reprezintă, analogic, forţa *Yin* (-). Femeia este mai pasivă, mişcările sale sunt mai calme, molcome. Comparând vigoarea sexuală a bărbatului cu aceea a femeii, străvechile texte fac adesea apel la metafora focului şi a apei; focul aparţine predominant lui *Yang* şi, cu toate că acţiunea sa este rapidă şi puternică, el este adeseori biruit de apă, care este o forţă predominant *Yin*.

Chiar şi în Occident, în epoca actuală, controlul ejaculării constituie un element foarte important al raporturilor sexuale. Acesta este şi principiul cel mai important al artei taoiste a iubirii. Câteva recomandări:

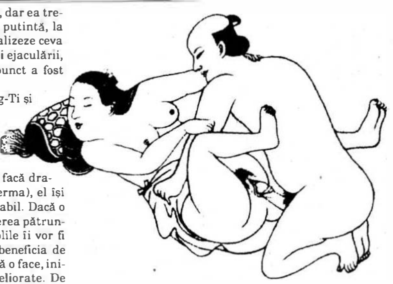
1. Începătorului i se recomandă mai ales să nu fie nici prea excitat, nici prea pasional, nici prea repezit sau grăbit.

2. Începătorul trebuie să înveţe să penetreze foarte lent vaginul (cu blândeţe) şi să iasă, atunci când resimte că ejacularea este iminentă, cu o mişcare bruscă.

3. Dacă simte că excitaţia creşte foarte mult, până aproape de pragul ejaculării, el trebuie să înceteze imediat mişcările de penetrare si să-şi retragă foarte lent penisul, astfel încât acesta să nu rămână în vagin decât 1-2 cm; el va rămâne apoi complet nemişcat în această poziţie. În continuare, el va respira profund, va realiza retenţia pe plin, contractând în acelaşi timp puternic, dar continuu, muşchii planşeului pelvian (sfincterele anale si muşchii penisului) şi, concentrându-şi mintea (simultan cu retenţia) asupra procesului reţinerii spermei, va urmări realizarea transmutării şi sublimării enormei forţe pe care aceasta o conţine, în energii psihice, mentale şi spirituale. După acest moment de suspendare (care poate dura de la 5 la 40 secunde), el poate realiza mişcările de penetrare, gradat, cu prudenţă. Dacă simte totuşi că excitaţia este încă foarte mare, el va aplica de mai multe ori la rând metoda descrisă mai sus (metoda de blocaj), înainte de a relua actul amoros. Această metodă este valabilă şi pentru iubita sa, metoda va avea eficacitate mărită dacă se realizează simultan, de către cei doi iubiţi (chiar dacă numai unul dintre ei a ajuns la limita orgasmului).

4. Cel ce vrea să-şi controleze ejacularea trebuie să se ferească de orice nerăbdare şi să aibă o tenacitate uriaşă, de nezdruncinat.

5. Metoda de blocaj care uşurează contro-



lul sexual este de o eficacitate extraordinară, dar ea trebuie realizată fulgerător și cât mai bine cu putință, la momentul potrivit. E mai bine ca ea să se realizeze ceva mai devreme de punctul-limită al declanșării ejaculării, decât prea târziu (atunci când deja acest punct a fost depășit și ejacularea este în curs).

Dar să revenim la dialogul dintre Houang-Ti și sfetnica sa:

"*Houang-Ti:* Aș vrea acum să știu care este avantajul de a realiza mereu unirea sexuală fără să ejaculez deloc.

Sou-Nu: Dacă un bărbat este capabil să facă dragoste o dată fără să-și piardă sămânța (sperma), el își va fortifica mintea și corpul în mod considerabil. Dacă o face de două ori, auzul îi va deveni fin și vederea pătrunzătoare. Dacă o va face de trei ori, toate bolile îi vor fi vindecate. Dacă o face de patru ori, el va beneficia de pacea profundă a sufletului. De cinci ori dacă o face, inima și circulația sângelui îi vor fi mult ameliorate. De șase ori dacă o face, va căpăta o mare putere mentală. De șapte ori de o va face, o fericire imensă îl va cuprinde, copleșindu-l. De opt ori - fața și corpul îi vor deveni strălucitoare, magnetice și pline de farmec. De nouă ori - va realiza o admirabilă reîntinerire și va putea atinge o mare longevitate. De zece ori de o va face, va fi aidoma unui Geniu Nemuritor și va avea acces la lumile ascunse, ultime ale macrocosmosului, dobândind totodată capacități psihice, mentale și spirituale supranormale. Toate cele de mai sus sunt de asemenea perfect valabile și pentru femeie, atunci când ea își controlează, ca și bărbatul, descărcarea sexuală explozivă (care, atunci când este manifestată nestăpânit, o epuizează și o face să piardă intempestiv potențialul sexual substanțial, care îi susține starea de plăcere) și, prin aceasta, disponibilitatea sa vitală amoroasă va fi foarte mult amplificată."

"Stiluri" de penetrare sexuală

În tratatul taoist *Tong-Ksuan-Tze* (din secolul al VII-lea), medicul Li-Tong-Ksuan definește șase moduri principale de penetrare sexuală:

"1. A introduce lent penisul, complet, în vagin și a-l împinge apoi în jos, imprimându-i o mișcare de du-te-vino, precum mișcarea unui fierăstrău. Acesta este primul mod.

2. A lovi clitorisul cu penisul, ca și cum am vrea să despicăm o nucă pentru a-i scoate miezul. Acesta este cel de-al doilea mod.

3. A lovi puternic cu penisul zona dimprejurul clitorisului, la fel cum un drug de fier pisează sarea într-un mojar. Acesta este al treilea mod.

4. A introduce penisul și a-l scoate succesiv și, în același timp, a lovi ușor în stânga și în dreapta pereții vaginului, precum face fierarul care bate fierul înroșit cu cinci ciocane. Acesta este al patrulea mod.

5. A introduce penisul cu mișcări scurte și oarecum lente în vagin, precum face un fermier care își pregătește ogorul pentru a însămânța o cultură târzie. Acesta este al cincilea mod.

6. Vaginul și penisul se întâlnesc tumultuos ca două avalanșe care se amestecă. Acesta este al șaselea mod."

Taoiștii s-au ocupat surprinzător de mult de modalitățile de penetrare, de profunzimea acestora, și acest lucru, nu numai pentru a provoca o plăcere cât mai mare, ci și pentru că, realizând incorect sau insuficient de profund aceste penetrații, o mare parte din binefacerile armoniei dintre *Yin* și *Yang* se pierd. Pentru ei, actul sexual seamănă întrucâtva cu operația de a produce electricitate. Dacă această operație este incorect făcută, forța subtilă gigantică psihică, mentală și spirituală nu apare. Acest lucru n-a fost încă înțeles de sexologii contemporani.

Procedând în felul acesta, atât cele mai puțin senzuale, cât și cele mai nimfomane femei vor fi pe deplin

satisfăcute și fericite, ceea ce va procura bărbaților, prin inefabilă empatie, o plăcere cu totul particulară, care le va mări mult încrederea în ei și masculinitatea (virilitatea).

Același tratat descrie cum trebuie să fie succedate penetrațiile sexuale în cursul unei întâlniri amoroase, pentru ca aceasta să lase o amintire dătătoare a unei fericiri de neuitat: "Profunde și superficiale, lente și rapide, directe și oblice, penetrările sexuale nu trebuie să fie monoton realizate".

Tratatul descrie apoi în detaliu alte nouă moduri de penetrare sexuală:

"1. A lovi cu penisul în stânga și în dreapta, precum lovește cu paloșul un luptător curajos, care înfruntă cu succes o armată de dușmani.

2. A mișca brusc penisul în sus și în jos, imitând săritura unui cal sălbatic, de curând înșeuat.

3. A retrage și înfige penisul printr-o mișcare asemănătoare aceleia pe care o realizează un stol de pescăruși care se joacă în valurile mării.

4. A alterna rapid și neregulat penetrații profunde cu penetrații superficiale, precum face o vrabie care ciugulește boabe de orz.

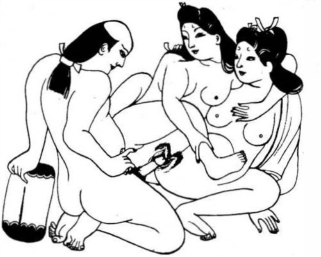
5. A alterna în mod regulat penetrații profunde eu penetrații superficiale, precum niște bolovani care se afundă în mare.

6. A penetra lent, profund și puternic, precum un șarpe ce intră în vizuina sa pentru a ierna.

7. A penetra vaginul cu mișcări tremurate, precum un șoarece speriat care se repede în gaura sa.

8. A ieși și apoi a înfige puternic și brusc penisul în vagin, precum face un vultur ce atacă o pradă care fuge.

9. A împunge oblic cu vârful penisului pereții laterali ai vaginului, precum face o pasăre care zboară împotriva vântului."



Toate acestea, realizate cu un ritm, intensitate și profunzime variabile, adaugă plăcerii amoroase trăiri și nuanțe lăuntrice inefabile, care măresc extrem de mult voluptatea actului sexual la ambii îndrăgostiți.

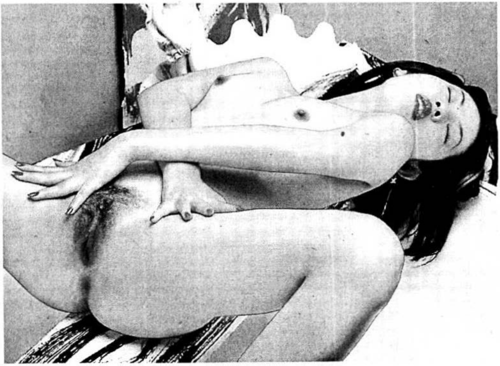
Aceste moduri de penetrare permit de asemenea bărbatului să-și controleze perfect ejacularea și să-și mențină, astfel, nedefinit de mult erecția, chiar și 5-6 ore la rând.

Despre tracul sexual

"*Houang-Ti:* Mi se întâmplă uneori că în momentul în care vreau să fac dragoste, penisul meu nu intră deloc în erecție. În acele clipe mă simt atât de stânjenit și neputincios, încât broboane mari de sudoare îmi picură pe frunte. Mistuit de dorința de a face dragoste, aș vrea ca mereu să fiu la înălțime. Cum as putea remedia o astfel de situație mizerabilă?

Sou-Nu: Problema de care suferă Majestatea Ta este un aspect frecvent și trecător la bărbați. Atunci când dorește să facă dragoste cu o femeie, un bărbat trebuie să respecte unele reguli imperative precise. În primul rând, el trebuie să-și armonizeze cât mai bine propria sa stare mentală cu aceea a femeii și atunci penisul său va intra spontan și rapid in erecție. Iată în detaliu ce trebuie el să facă inainte, pentru a fi mereu în formă:

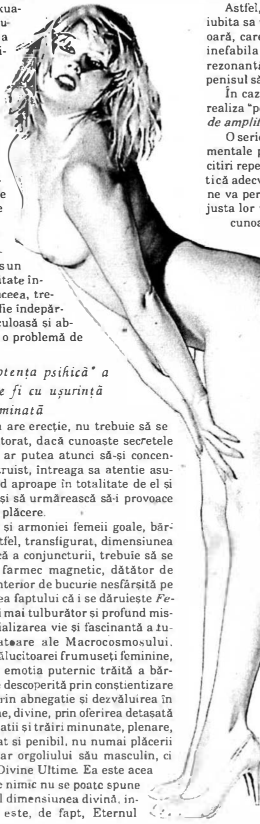
- trebuie să armonizeze cele cinci organe;
- trebuie să cunoască și să excite intens cele nouă zone de voluptate pe trupul iubitei sale;
- trebuie să știe să admire plin de încântare cele cinci semne de frumusețe ale corpului gol al iubitei sale;
- trebuie să știe să trezească și să amplifice la maxim plăcerea în iubita sa, pentru a se putea identifica, plin de dragoste,



cu energia ei lăuntrică *Yin*, dinamizată la culme;

- trebuie, de asemenea, să evite cele șapte prejudicii penibile;
- trebuie să culeagă și să dăruie iubitei sale, plin de tandrețe, în fiecare joc amoros, cele opt binefaceri ale actului sexual."

Tracul sexual, manifestat cel mai adesea prin lipsa erecției, duce la imposibilitatea de a realiza actul sexual. Fenomenul este uneori declanșat de existența unui anumit orgoliu masculin legat de propria sa sexualitate, peste care se suprapun și teama de "a nu fi la înălțime" și frica de a nu se face de râs. În aceste momente, egoul bărbatului declanșează această inhibiție subconștientă, pentru a nu fi minimalizat ulterior, prin dezamăgirea pe care o poate provoca în femeie nereușita.



Această problemă poate dispărea singură, după ce este atins un anumit grad de intimitate între cei doi iubiți; de aceea, trebuie de la început să fie îndepărtată ideea falsă, periculoasă și absurdă că aceasta este o problemă de nerezolvat.

Blocajul sau "impotența psihică" a bărbaților poate fi cu ușurință eliminată

Un bărbat care nu are erecție, nu trebuie să se considere deloc neajutorat, dacă cunoaște secretele taoiste ale iubirii. El ar putea atunci să-și concentreze, într-un elan altruist, întreaga sa atenție asupra iubitei sale, uitând aproape în totalitate de el și de falsa lui problemă și să urmărească să-i provoace acesteia un maxim de plăcere.

În fața frumuseții și armoniei femeii goale, bărbatul ce realizează astfel, transfigurat, dimensiunea si semnificatia cosmică a conjuncturii, trebuie să se lase cuprins de acel farmec magnetic, dătător de fericire, de acel elan interior de bucurie nesfârșită pe care i-l dă concretizarea faptului că i se dăruiește *Femeia*, incarnarea celui mai tulburător și profund mister care există, materializarea vie și fascinantă a tuturor energiilor creatoare ale Macrocosmosului. Măreția cosmică a strălucitoarei frumuseți feminine, dinamizată intens de emoția puternic trăită a bărbatului, așteaptă să fie descoperită prin conștientizare și dăruire frenetică, prin abnegatie și dezvăluirea în Sine a aspectelor ultime, divine, prin oferirea detașată a tuturor acestor revelatii și trăiri minunate, plenare, nu doar egoului limitat si penibil, nu numai plăcerii sale personale, nu doar orgoliului său masculin, ci Supremei Conștiințe Divine Ultime. Ea este acea Conștiință despre care nimic nu se poate spune fără să-i anulăm astfel dimensiunea divină, inefabilă, infinită. Ea este, de fapt, Eternul

Absolut sau Dumnezeu, fără de care nimic nu poate, nici măcar o clipă, să existe. Până ce nu simte, oricât de puțin, în sufletul lui aceste trăiri ample și sublime față de acea femeie, bărbatul nu va putea cunoaște niciodată adevărata frumusețe și voluptate, de o bogăție abisală, care la anumite femei se află prezentă dincolo de trup, și care se revelează numai celor ce aspiră frenetic la aceasta, căci numai aceia ajung să simtă și să știe.

Astfel, plăcerea pe care o va resimți prin și față de iubita sa va fi generată de această transfigurare interioară, care îl va transforma treptat și pe bărbat, prin inefabila empatie amoroasă, telepatică, produsă de rezonanță; aceasta va fi desigur suficient pentru ca penisul său să intre într-o puternică erecție.

În cazul în care erecția întârzie să apară, se poate realiza "penetrația non-rigidă" (vezi capitolul *Modalități de amplificare a virilității*).

O serie întreagă de aspecte ale acestor noțiuni fundamentale pot fi înțelese și aprofundate foarte bine prin citiri repetate, ce se vor realiza după un interval de practică adecvat; astfel vom avea experiența necesară care ne va permite să le apreciem din ce în ce mai bine, la justa lor valoare, prin confruntarea cu propria noastră cunoaștere lăuntrică.

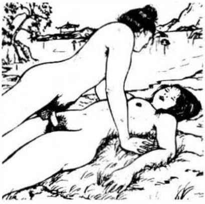
Un străvechi text al înțelepciunii spune în această direcție:

> *"Mai presus de cei care nu știu, sunt cei care citesc (sau află pe orice altă cale despre această știință secretă).*
>
> *Mai presus de cei care află sau citesc, sunt cei care rețin (memorează).*
>
> *Mai presus de cei care rețin sunt cei care înțeleg.*
>
> *Mai presus de cei care înțeleg sunt cei care aplică aceste învățături.*
>
> *Mai presus de cei care aplică practic aceste modalități, se află cei care obțin rezultate îmbucurătoare prin intermediul lor.*
>
> *Mai presus de cei care obțin rezultate îmbucurătoare, sunt aceia care obțin puteri paranormale (atribute ale succesului și măiestriei pe această cale).*
>
> *Mai presus de cei care ating puterile paranormale se află aceia, extrem de puțini, care ating starea de înțelepciune și ajung să cunoască Supremul Absolut Divin, prin care TOTUL devine cu putință."*

Oricine va aplica practic aceste indicații, va realiza prin experiență că: *UN GRAM DE PRACTICĂ VALOREAZĂ CĂT TONE DE TEORIE.*

Prezentăm în continuare 35 de posturi amoroase recomandate de tradiția taoistă. Împreună cu posturile descrise la “Cele opt beneficii” și la “Cele șapte suferințe” (vezi capitolul *Sexualitatea și sănătatea)*, ele sunt cunoscute drept “Cele 50 de posturi amoroase” ale tradiției taoiste.

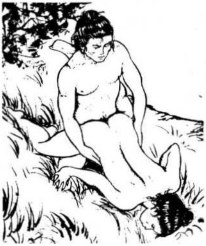
Postura dragonului întors



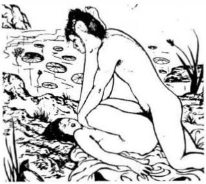
Femeia se află la început întinsă pe spate, iar bărbatul vine deasupra ei, sprijinindu-și genunchii pe pat. Ea își ridică apoi Poarta de Jad, iar el își introduce în mod gradat Tulpina lui de Jad în Peștera ei misterioasă, dătătoare de fericire, în vreme ce îi mângâie extaziat partea superioară a corpului. După aceea, el începe să se miște încet și ritmic, alternând astfel două lovituri erotice profunde cu opt lovituri superficiale. Reținându-și mereu sămânța, Tulpina sa de Jad trebuie să fie introdusă când încă nu este complet rigidă și trebuie să fie retrasă când încă este foarte tare. Dacă bărbatul realizează astfel toate mișcările amoroase cu forță și vigoare, sănătatea lui va crește considerabil si va fi infloritoare, “Cele o sută de suferințe” (toate bolile) vor dispărea, iar femeia iubită, împreună cu care el va realiza aceasta, angrenând continența sexuală, va experimenta o satisfacție completă și va simți o mare fericire.

Postura mersului tigrului

La început, femeia se apleacă sprijinindu-se în brațe și pe genunchi și se așază cu fesele în mod excitant ridicate și cu capul în jos. Bărbatul îngenunchează atunci in spatele ei și apoi ii cuprinde în mod senzual talia. Apoi el penetrează lent locul ei cel mai profund (*yoni*- ul) cu Tulpina lui de Jad; este foarte important atunci ca el să pătrundă cât mai adânc, alternând astfel cinci lovituri superficiale cu opt lovituri profunde. Reținându-și complet sămânța, el trebuie să continue în acest mod până când Grota Plăcerii femeii se contractă și se dilată în mod spontan, eliberând minunata esență *Yin* din abundentă. În final, el trebuie să se relaxeze profund și să conștientizeze toate efectele încântătoare timp de 45 de minute. Această metodă secretă de contact sexual, realizată numai cu continență, va preveni manifestarea “celor o sută de suferințe” și în același timp va amplifica mult virilitatea, mărindu-i bărbatului puterea amoroasă.

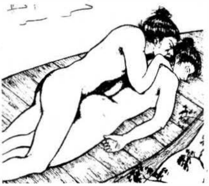


Postura de atac a maimuței



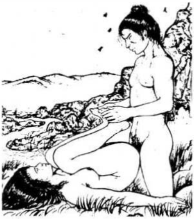
La inceput, femeia este întinsă pe spate și apoi își ridică fesele si partea inferioară a spatelui. Bărbatul ii ridică după aceea picioarele, până când genunchii ei îi ating sânii. Introducându-și apoi Tija de Jad în Peștera ei Parfumată, el trebuie să se miște astfel progresiv și ritmic, până când secrețiile ei amoroase încep să picure ca o ploaie torențială. Pentru a-și manifesta spontaneitatea, bărbatul jucăuș trebuie să așeze femeia în această poziție cu forța, ca și cum ar fi supărat pe ea. Imediat ce ea trăiește de 10-15 ori orgasmul fără descărcare, bărbatul trebuie să-și oprească gradat mișcările, reținându-și în final sământa pentru a o transforma în energie benefică. Practicând oricând actul amoros în acest fel, “Cele o sută de suferințe” vor dispărea în scurt timp, atât pentru el cât și pentru iubita sa și ei vor simți împreună o mare fericire.

Postura greierului care se deschide



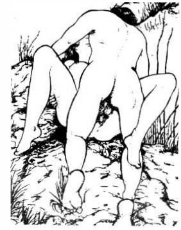
La început femeia se află întinsă cu fața în jos. Bărbatul se întinde atunci pe spatele ei și îi ridică fesele, astfel încât să poată să-și introducă Tija de Jad în Peștera ei Roșie. El trebuie după aceea să facă atent dragoste cu ea, fără să ejaculeze, alternând astfel ciclic câte șase lovituri amoroase superficiale cu nouă lovituri profunde, până când ea devine la un moment dat foarte excitată și Peștera Iubirii se umezește considerabil la ea. Bărbatul trebuie să-și rețină în mod perfect sămânța, aducând-o treptat la orgasm pe iubita sa, când Peștera ei va începe să se dilate si să se contracte în mod senzual și ritmic. Atunci, el trebuie să înceteze complet mișcările și să urmărească să conștientizeze timp de 45 de minute starea de fericire care apare. Această metodă extraordinară de act erotic este foarte eficientă în vindecarea rapidă și definitivă a “celor șapte dureri ale corpului” (toate suferințele corpului).

Postura urcușului broaștei țestoase



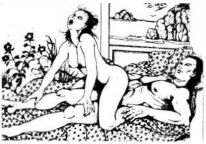
La început, femeia stă întinsă pe spate și apoi își ridică genunchii. Fiind apoi ajutată de bărbat, ea îi împinge până în dreptul sânilor. În continuare, bărbatul trebuie să-și introducă Tija de Jad în Fetiță. Alternând apoi lovituri erotice profunde cu lovituri superficiale, el trebuie atunci să aibă drept țel Nodul ei interior și reținerea perfectă a spermei. Această metodă tainică de act amoros-sexual încurajează femeia senzuală să-și miște atunci corpul în armonie cu cel al bărbatului, care în anumite momente trebuie să o penetreze cât mai adânc. Femeia va simți astfel o foarte mare plăcere și Grota Iubirii va secreta pretiosul ei lichid din abundență. Bărbatul se va strădui să absoarbă acest lichid (elixir) al reîntineririi, până la ultima picătură, atât oral cât și prin Tulpina sa de Jad. Când femeia atinge de 10-15 ori orgasmul fără descărcare, el va înceta aproape complet mișcările și va conștientiza atent, timp de 30 de minute, starea profundă de fericire care apare. Prin practica corectă a Urcușului Broaștei Țestoase, puterea sexuală a bărbatului va crește de o sută de ori, iar femeia va experimenta o mulțumire completă.

Postura zborului Phoenix-ului



La început, femeia stă întinsă pe spate și își ridică apoi picioarele. Bărbatul îngenunchează atunci între coapsele ei, sprijinindu-se cu mâinile de pat. El își introduce încet și cât mai adânc Tija de Jad, pătrunzând în centrul Pietrei Pretioase și apoi se mișcă cu forță. Armonizându-și unduirile senzuale ale corpului cu acelea ale corpului ei, el trebuie să alterneze atunci trei lovituri amoroase moderate cu opt lovituri amoroase adânci, izbindu-se ferm de fesele ei, astfel încât Anemona Iubirii să se dilate și să se contracte, secretând, datorită plăcerii imense, pretiosul elixir amoros, în mod firesc. El trebuie atunci să-și rețină în totalitate sămânța și să aducă femeia la orgasm de cel puțin 15 ori. Această metodă secretă de a face dragoste fără ejaculare vindecă rapid și în mod definitiv "cele o sută de suferințe".

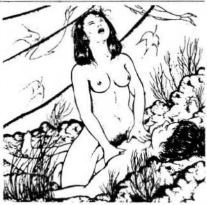
Postura iepurelui sugându-și blana



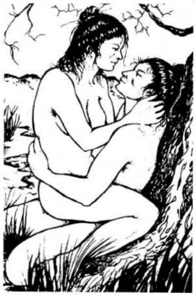
La început, bărbatul stă culcat pe spate cu picioarele întinse. Femeia îl încalecă atunci și își așază genunchii lângă partea exterioară a picioarelor lui; ea se plasează cu spatele la el și cu fața la picioarele lui. Apoi bărbatul isi introduce încetisor Tija lui de Jad în Corzile Lirei ei și după aceea începe să se miste unduios și cu voluptate. Atunci când a atins de mai multe ori culmea plăcerii, dar fără descărcare, din ea se va scurge un minunat lichid abundent, ca dintr-un izvor, pe care iubitul ei trebuie să-l savureze cu nesaț. Atunci fața ei va exprima o fericire profundă și intensă. Bărbatul trebuie să-și rețină în totalitate sămânța în timp ce practică această postură amoroasă care înlătură "cele o sută de suferințe".

Postura suprapunerii solzilor depește

La început, bărbatul stă pe spate, iar femeia vine atunci deasupra lui cu picioarele întinse în fața ei. Apoi bărbatul își introduce încet Tija de Jad și după aceea se oprește și rămâne câtva timp complet nemișcat. El trebuie apoi să continue încet jocul în ea cu Tija sa de Jad, întocmai așa cum un prunc se joacă cu sânul mamei sale. La un moment dat, toate mișcările amoroase trebuie să fie realizate în mod preponderent de femeie, care își va prelungi astfel orgasmul fără descărcare cât mai mult timp posibil. Bărbatul isi va retine atunci în totalitate sperma și o va satisface din plin pe iubita sa. Această metodă amoroasă secretă vindecă în scurt timp toate dezechilibrele temperamentale.



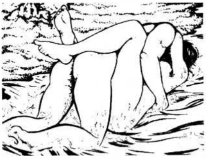
Postura cocorilor cu două gâturi



La început, bărbatul stă confortabil, iar femeia se așază în poala lui cu fața spre el și cu picioarele desfăcute. Ea își încolăcește după aceea brațele în jurul gâtului lui, în timp ce el își introduce încetișor Tija de Jad adânc în Peștera ei, care are forma bobului de grâu. Bărbatul trebuie atunci să-i ajute mișcările de du-te-vino în sus și în jos, punându-și mâinile sub fesele ei. El trebuie să își rețină în totalitate sămânța, în timp ce ea atinge orgasmul fără descărcare de mai multe ori, iar secrețiile ei umede și minunate încep să curgă abundent. Când femeia este în final

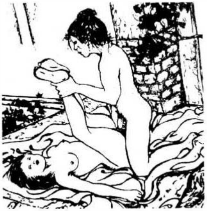
complet satisfăcută, amândoi trebuie să se odihnească extaziați timp de 25 de minute, fără să mai facă vreo mișcare. Această metodă extraordinar de plăcută este foarte eficientă în vindecarea "celor șapte suferințe" ale trupului.

Postura mosorului de mătase



Femeia se află culcată pe spate și apoi îmbrățișează umerii bărbatului cu bratele, încolăcindu-si simultan ambele picioare în jurul mijlocului bărbatului. Bărbatul stă atunci deasupra si o îmbrățișează la rândul său, presând și masând astfel ușor, dar excitant, partea inferioară a corpului său peste coapsele ei. El își introduce apoi încetișor Bagheta de Jad.

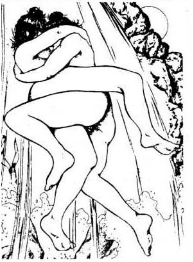
Postura dragonului care se întoarce



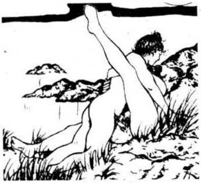
Femeia stă întinsă pe spate și apoi își ridică picioarele. Bărbatul îngenunchează atunci între coapsele ei și apoi cu mâna sa stângă îi împinge picioarele până când acestea îi ajung deasupra sânilor. Apoi, cu mâna sa dreaptă el își introduce încetișor Bagheta sa de Jad în Peștera ei Prețioasă.

Postura peștelui cu patru ochi

Bărbatul și femeia stau față în față, întinși pe partea laterală. Ea își plasează apoi un picior peste coapsele lui. Cei doi se sărută atunci foarte languros, folosindu-și deopotrivă buzele și limbile. Apoi, bărbatul se mișcă și ridică cu mâna piciorul iubitei sale, avansând astfel ușor, până când își introduce încetișor Bagheta de Jad.

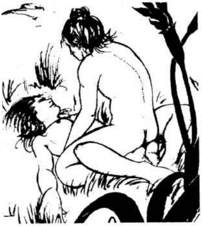


Postura perechii de rândunele



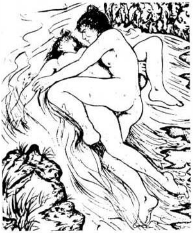
Femeia stă întinsă pe spate si apoi își depărtează picioarele. Bărbatul vine atunci deasupra ei și se mișcă între coapsele iubitei sale; avansând, el îi îmbrățișează și îi mângâie gâtul și sânii. La rândul său, ea il îmbrățișează din ce in ce mai strâns, pe măsură ce Bagheta lui de Jad pătrunde in Peștera ei de Cinabru.

Postura unirii regelui-pescar



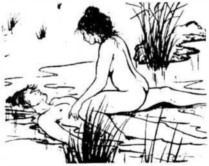
Femeia stă întinsă pe spate cu picioarele ridicate și își ține gleznele cu mâinile (dar pe partea exterioară); procedând în acest fel, ea se deschide atât cât este necesar. Bărbatul îngenunchează atunci între coapsele ei și ii îmbrățișează tandru talia cu ambele mâini. Avansând, el își introduce lent și cu atenție Bagheta de Jad între Corzile Lirei ei.

Postura rațelor mandarinului



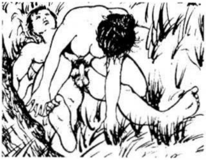
Femeia stă intinsă pe partea laterală cu picioarele îndoite. Apoi, ea își plasează piciorul stâng peste coapsa dreaptă a bărbatului, care se află ingenuncheat în spatele ei. La rândul lui, bărbatul își plasează atunci piciorul stâng deasupra gambei drepte a iubitei sale. Ridicând coapsa stângă a femeii prin mișcările genunchiului său stâng, el își introduce apoi încetișor Bagheta de Jad.

Postura avântului fluturilor



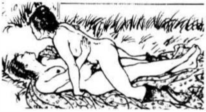
Bărbatul stă întins pe spate, cu picioarele desfăcute. Femeia vine atunci deasupra, călare peste coapsele lui și fiind cu fata spre el. Tălpile ei se sprijină ferm de pat. Ea este cea care are inițiativa, mișcându-se când delicat, când viguros, sprijinindu-se simultan și în brațe. Femeia se joacă astfel în mod excitant deasupra Vârfului lui Pozitiv cu Poarta ei de Jad.

Postura raţelor care zboară invers



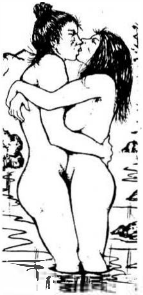
Bărbatul stă întins pe spate cu picioarele desfăcute. Femeia îl călăreşte, dar cu faţa spre picioarele lui (cu spatele la el). Aplecându-şi capul înainte, ea apucă Bagheta lui de Jad şi o introduce cu mâna în Peştera ei de Cinabru. Ea este cea care execută mişcările.

Postura pinului cu ramurile joase



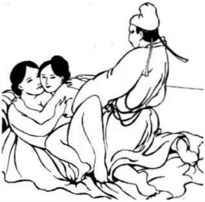
Femeia stă întinsă pe spate cu picioarele ridicate şi incrucişate. Bărbatul îi îmbrăţişează atunci talia, iar ea îi înconjoară la rândul ei spatele cu mâinile şi îl ţine în mod tandru de gât. Bagheta de Jad este apoi introdusă încetişor în Poarta de Jad.

Postura bambusului lângă altar



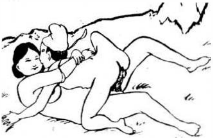
Bărbatul şi femeia stau faţă în faţă, îmbrăţişându-se şi sărutându-se în mod senzual. Pe măsură ce se apropie din ce în ce mai mult unul de celălalt, el îşi introduce încetişor Vârful Pozitiv în Peştera ei de Cinabru, ajungând gradat până la Terasa Interioară.

Postura celor două păsări Phoenix care dansează



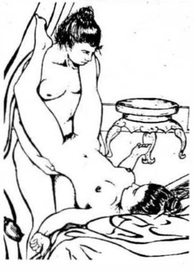
În această postură, bărbatul perfect continent face dragoste simultan cu două femei. Una dintre acestea stă atunci întinsă pe spate, cu picioarele desfăcute şi uşor ridicate. Cea de-a doua femeie stă peste ea, cu pulpele extrem de depărtate, astfel încât cele două Porţi de Jad să fie cât mai apropiate una de cealaltă. Femeile se îmbrăţişează atunci şi se sărută pline de dragoste, în timp ce bărbatul îngenunchează în spatele lor şi pătrunde pe rând in Porţile de Jad de sus şi de jos, făcând astfel dragoste cu fiecare din ele, în timp ce cealaltă urmăreşte să resimtă plenar empatic extazul lor amoros, unindu-se cu ceilalţi doi în mod subtil.

Postura păsării Phoenix care îşi îmbrăţişează puiul



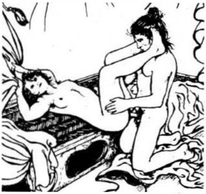
Această postură amoroasă nu este descrisă în text, dar se referă la o formă particulară de a face dragoste, în care cei doi iubiţi sunt un bărbat micuţ şi o femeie corpolentă şi mare.

Postura avântului pescăruşilor



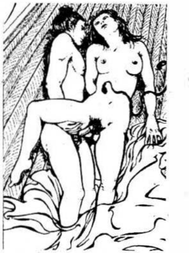
Bărbatul se apropie de pat, pe marginea căruia stă femeia, cu pulpele desfăcute. El o trage în mod tandru spre el, şi apoi îi ridică picioarele şi îşi introduce adânc Bagheta de Jad în Poarta ei Preţioasă. Rămânând astfel ferm şi ţinând-o de picioare, bărbatul ridică apoi femeia şi o face să atingă cele mai înalte stări de satisfactie şi fericire.

Postura săriturii cailor sălbatici



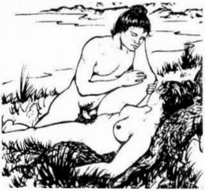
Femeia stă întinsă pe spate. Bărbatul îi ridică picioarele şi apoi i le plasează pe umerii săi. Apoi el îşi introduce încetişor, cât mai adânc Bagheta de Jad în Poarta ei de Jad şi după aceea o mişcă alternativ

Postura calului sălbatic în galop



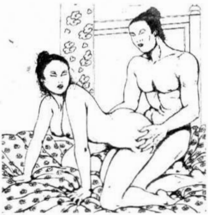
Femeia stă întinsă pe spate și își ridică piciorul drept. Bărbatul se apropie atunci și îngenunchează în fața ei, ridicându-i și mai sus piciorul drept și sprijinindu-i gâtul cu mâna sa stângă. Mișcarea amoroasă a celor doi trebuie să imite, analogic vorbind, galopul unui cal sălbatic pe o preerie întinsă.

Postura calului care tropăie



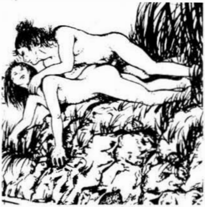
Femeia stă întinsă pe spate și apoi își ridică piciorul drept, după aceea ea îl așază pe umărul stâng al bărbatului, care îngenunchează, apropiindu-se de Grota ei. În continuare, el își introduce Bagheta de Jad în Peștera ei de Cinabru, după care femeia își mișcă celălalt picior în mod spontan și liber, acest gest amintind de mișcarea unui cal care tropăie.

Postura saltului tigrului alb



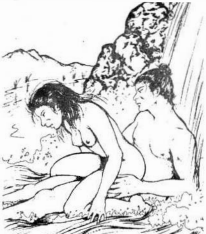
Femeiastă inpatrulabe, cu capul sprijinitjos, pe saltea Bărbatul îngenunchează în spatele ei, îmbrățișându-i tandru talia cu ambele mâini. El introduce apoi încetișor Bagheta sa de Jad în Poarta ei Prețioasă.

Postura greierului pe un copac



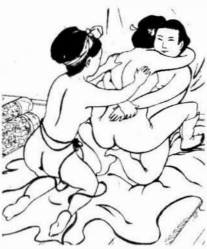
Femeia stă întinsă cu fața în jos si cu picioarele larg deschise. Bărbatul se apropie atunci pe la spate, pătrunde între coapsele ei și apoi îi ridică ușor bazinul. El își introduce după aceea încetișor Bagheta de Jad în Poarta Prețioasă și în continuare îmbrățișează cu tandrețe gâtul femeii.

Postura caprei negre în fața copacului



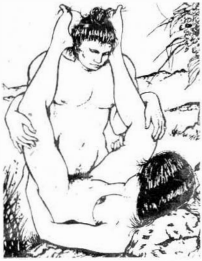
Bărbatul stă așezat confortabil, iar femeia se asază ghemuită cu spatele la el. Ea își întoarce atunci capul către el si se întreabă cum va putea el să-și introducă Bagheta lui de Jad în Casa Comorilor ei. Aplecându-se cât mai jos înainte, ea permite astfel intrarea Baghetei de Jad; bărbatul ii îmbrătisează apoi cu tandrete talia și o penetrează încetișor înspre în sus. Apoi, cei doi încep să-și miște trupurile ritmic încoace și încolo.

Postura păsării din junglă



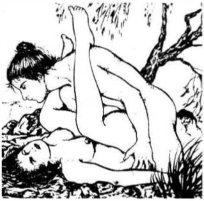
Bărbatul stă ghemuit sau este așezat pe pat, în timp ce iubita lui se află orientată cu fața la el, desfăcându-și gradatcât mai larg picioarele. O a doua femeie pe care același bărbat o iubește, își așteaptă rândul să facă dragostecu el și totodată ii ajută încântată de intimitatea lor delicioasă pe cei doi, introducând încetișor Bagheta lui de Jad în Poarta ei Pretioasă și apropiindu-i prin împingeri senzuale ritmice pe cei doi. Ea se asază apoi în spatele primei femei și o ajută prin impulsionări adecvate să execute mișcările, împingând-o în mod excitant înainte și înapoi. Plăcerea, in acest caz, este maximă, datorită stării foarte intense de empatie amoroasă care apare între cei trei, care se mângâie și se iubesc plini de dăruire și transfigurare.

Postura păsării Phoenix jucându-se cu peștera de cinabru



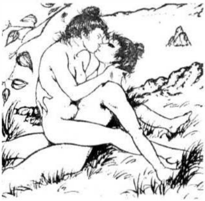
Femeia stă întinsă pe spate, cu picioarele cât mai larg desfăcute și ușor ridicate. Bărbatul îngenunchează atunci cu fața la ea și își introduce încetișor Bagheta de Jad în Peștera ei de Cinabru. Această postură erotică aduce o satisfactie rapidă și intensă în cazul celor care realizează corect continenta sexuală.

Postura păsării mistice avântându-se deasupra oceanului



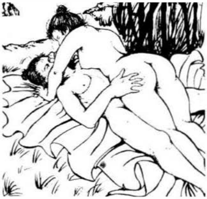
Femeia stă întinsă pe spate, iar bărbatul îi tine atunci picioarele cu mâinile. Aplecându-se apoi peste ea, el îi îmbrățișează în mod tandru talia și apoi îsi introduce încetișor Bagheta de Jad.

Postura maimuței urlătoare, îmbrățișând un copac



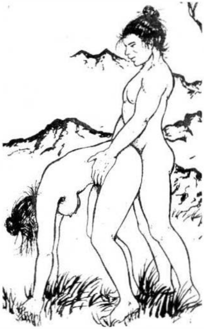
Bărbatul stă pe șezut cu picioarele întinse în fată. Femeia îl îmbrățișează atunci cu ambele brațe, călărind în mod excitant peste coapsele lui. Bărbatul îi susține atunci fesele cu o mână și apoi își introduce încetișor Bagheta de Jad cu cealaltă mână. După aceea, sprijinindu-se de pat, el începe să se miște ritmic.

Postura șoarecelui și pisicii, împărțind aceeași vizuină



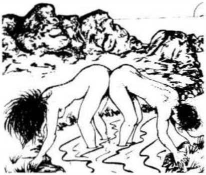
Bărbatul stă întins pe spate, cu picioarele întinse și depărtate. Femeia vine deasupra lui și apoi își introduce chiar ea încetișor și cât mai adânc Bagheta lui de Jad în Peștera ei de Cinabru. O variantă a acestei posturi este aceea în care bărbatul se așază el în spatele femeii și își introduce încetișor Bagheta sa de Jad în Poarta ei Prețioasă, realizând apoi mișcări de sus în jos.

Postura maimuțelor în cea de-a treia lună a primăverii



Femeia stă în patru labe sau eventual în picioare, aplecându-se cât mai mult înainte și sprijinindu-se pe cap ori pe mâini. Bărbatul stă atunci în picioare în spatele ei si îi îmbrătisează în mod tandru talia cu amândouă mâinile. Apoi el își introduce încet Bagheta de Jad în Poarta ei Prețioasă si, mișcându-se, o aduce pe iubita lui în pragul orgasmului de mai multe ori, dar nu își pierde deloc sământa.

Postura copoilor în cea de a noua zi de toamnă



Atât bărbatul, cât și femeia se așază în patru labe (stau ghemuiți) și se plasează unul cu spatele la celălalt. Privindu-se după aceea reciproc printre picioare, ei își apropie și își unesc fesele. Aplecându-și mult capul, bărbatul își introduce apoi încetișor Bagheta de Jad în Poarta ei de Jad și, astfel, cei doi se unesc amoros și simt o mare fericire, iar bărbatul va putea să se controleze cu ușurință și nu își va pierde sământa.

Maestrul taoist Tung din Dinastia Sui (anii 590-618 e.n.) punea un mare accent pe necesitatea unei armonizări perfecte a mișcărilor amoroase în cadrul cuplului, în cazul iubiților care stăpânesc foarte bine continența. El nota: "Dacă atunci când fac dragoste, bărbatul se mișcă, iar femeia este inertă și nu-i răspunde, sau dacă femeia se mișcă, iar bărbatul este pasiv și nu o urmează, nu numai că bărbatul va fi afectat, dar va avea de suferit și femeia". El continuă, explicând că, prin folosirea corectă a continentei amoroase și a posturilor sexuale adecvate, "bărbatul resimte o mare fericire și totodată își sporește mult forta vitală, iar femeia, pe lângă plăcerea imensă pe care o trăieste, simultan, își elimină toate bolile. Jocul amoros-sexual in cazul iubiților continenti trebuie să fie tandru și plin de fantezie, cu penetrări ușoare și cu mișcări languroase, care numai arareori devin rapide și viguroase".

Cu mult timp in urmă, mireselor din Orient li se arătau în mod tradițional, înainte de nuntă, anumite cărți conținând ilustrații ale unor posturi amoroase. Mărturii ale

unor asemenea ghiduri erotice ne-au rămas din toate culturile orientale. Un poem din timpul ultimei perioade a Dinastiei Han (cca. 25-220 e.n.) face referințe directe la folosirea ghidurilor erotice ilustrate:

Petrecându-ți noaptea într-un mod cât mai plăcut,
Cu prețioasa ta iubită,
Te bucuri și te joci în fel și chip împreună cu ea;
Privind incitat gravurile iubirii,
Le poți observa cu atenție și apoi trebuie să le pui în practică

Întro povestire erotică din Perioada Ming, *Drumul ascuns spre sfințenie trece prin poarta cărnii,* eroul principal îi dezvăluie tinerei șipudicei sale soții bucuriile nesfârșite ale sexualității cu continență. Povestirea arată cum el i-a cumpărat iubitei sale o carte cu gravuri erotice, care erau însoțite de minunate texte poetice. Lăsând-o să citească și să privească gravurile, el și-a inițiat astfel soția în Arta Iubirii nesfârșite. Eroul nostru descrie astfel cinci posturi ilustrate:

Un fluture zburdalnic își caută o floare

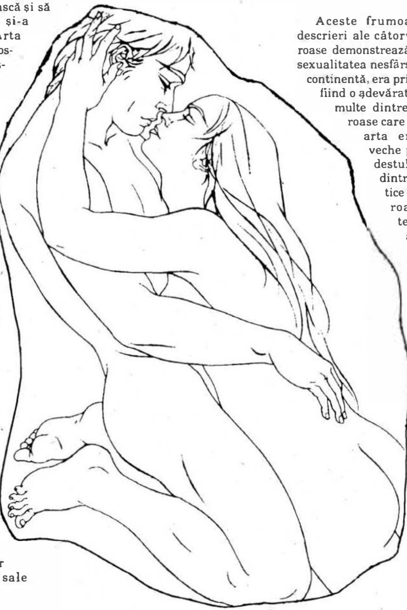
În această gravură, femeia adorată se odihnește goală pe marginea unui bazin, cu coapsele desfăcute. Bărbatul "studiază încântat terenul, cu atenție". El se apropie și își introduce în mod delicat Trompa în profunzimile Florii ei deschise. Cum "bătălia iubirii" de-abia a început, cei doi iubiți au o expresie relativ normală pe față, iar ochii lor sunt încă deschiși.

Regina albinelor pregătește mierea

Femeia adorată stă întinsă pe spate, având nenumărate perne pretutindeni, atât în jur, cât și dedesubtul corpului său gol, delicat și armonios. Picioarele sale sunt atunci ridicate și desfăcute, ca și cum ar atârna în aer. Mâinile sale presează ușor Fructul lui, conducându-l direct spre intrarea Florii ei. Fata ei pare înfometată și însetată, în timp ce el arată a fi foarte excitat.

Pasărea care își găsește drumul spre cuib

Femeia stă întinsă pe partea laterală, fiind cu un picior ridicat mai sus decât celălalt și sprijinit pe mai multe perne. Bărbatul este așezat peste ea, iar femeia îi înconjoară bazinul cu ambele mâini. Ea procedează ca și cum Servitorul lui Credincios ar fi ajuns, în sfârșit, în Peștera ei Sensibilă, iar ea s-ar teme că el o să plece și o să se rătăcească. Din acest motiv, pe fata ei se poate citi o ușoară umbră de neliniste, desi altminteri ea este luminată de un intens extaz. Cei doi fac dragoste cu pasiune.



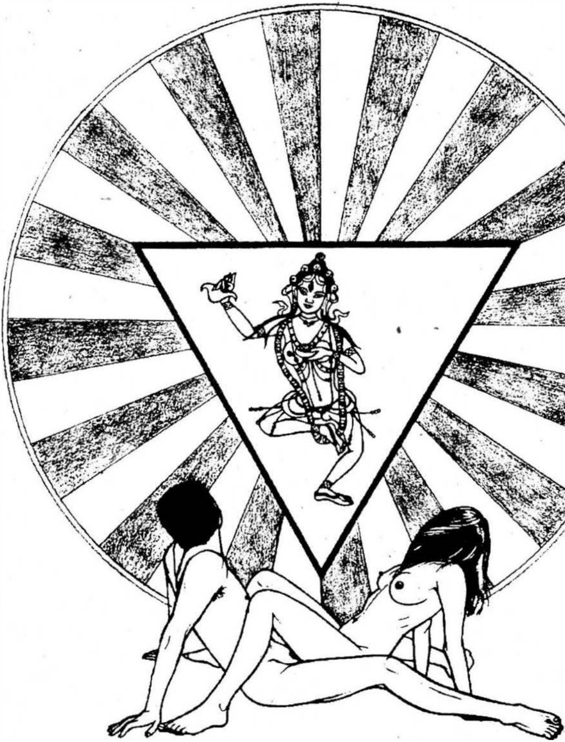
Galopul calului înfometat

Femeia goală stă întinsă pe spate și strânge in mod excitant corpul iubitului său cu ambele mâini. Picioarele ei se sprijină de umerii lui, iar el o penetrează drept, până-n adâncime. Ochii lor, ușor întredeschiși, le trădează extazul. Gurile si limbile lor se află într-o uniune strânsă.

Dragonii obosiți de lupte

Capul femeii goale și frumoase se odihnește pe una dintre numeroasele perne care o înconjoară. Bratele sale lăsate în jos arată întocmai ca niște fire de mătase. Bărbatul gol stă cu capul sprijinit pe umărul ei și arată foarte fericit și relaxat. Sufletul lor parfumat a zburat (cei doi se află acum în extaz), doar un fir subțire îi mai mentine legați de această viață. Beatitudinea savurată pâna la culmea ci cea mai înaltă poate fi citită cu ușurință în ochii lor.

Aceste frumoase și poetice descrieri ale câtorva posturi amoroase demonstrează cu claritate că sexualitatea nesfârșită, realizată cu continență, era privită în Orient ca fiind o adevărată artă. Cele mai multe dintre posturile amoroase care ne-au rămas din arta erotică chineză veche pot fi practicate destul de ușor. Multe dintre ele sunt identice cu posturile amoroase descrise în textele indiene și arabe, deși numele lor diferă. Dacă vor experimenta de mai multe ori, însă cu continență, aceste posturi amoroase străvechi, cuplurile moderne își vor îmbogăți incredibil de mult viața amoroasă în comun, iar fericirea și încrederea reciprocă vor spori aproape nelimitat.



Un afrodiziac mereu formidabil: o minunată femeie vitală care şi-a trezit plenar starea de SHAKTI

> *"Cel mai natural și mai eficient afrodisiac pentru un bărbat perfect continent și puternic este o femeie frumoasă, vitală și senzuală, care îl imploră, plină de pasiune și cu toată ființa sa, să o introducă în extaz."*
>
> *(Proverb oriental)*

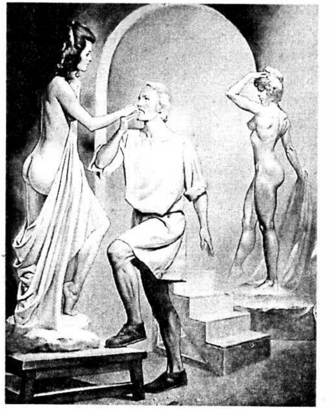
Termenul sanscrit *Shakti* inseamnă "putere născătoare", "forță manifestatoare", "energie feminină" și această noțiune reprezintă aspectul creator primordial, fundamental al Macrocosmosului. *Shakti* este forța feminină tainică ce animă toate entitățile, toate ființele, toate fenomenele și toate lucrurile. Întregul univers sau Macrocosmosul este, de fapt, manifestarea lui *Shakti*. Nu întâmplător se spune în tradiția Tantrică adeseori că: "*Shiva (Absolutul Masculin) fără Shakti (Eternul Feminin) este Shava (un "cadavru"* - cu alte cuvinte - *paralizat* și *neputincios*)". Un *Shakta* este un adorator plin de fervoare al lui *Shakti* (Eternul Feminin), și el o privește pe aceasta ca fiind aspectul fundamental care oglindește Suprema Realitate sau pe *Dumnezeu*. Componenta practică a filozofiei *Shakta* constă în adorarea diferitelor forme ale acestei Energii Feminine Universale, care sunt personificate cel mai adesea în zeițe. *Shakti* (Eternul Feminin) este adeseori cunoscută sub numele general de *Devi*, acest cuvânt fiind derivat din rădăcina sanscrită *div* care înseamnă "a străluci foarte intens". Prin urmare, *Shakti* sau *Devi* este "Strălucitoarea" sau *Eternul Feminin*. Ea primește diverse nume și este întotdeauna simbolul fascinant al puterii feminine materne care dă viață și susține, prin energia sa fundamentală, universul sau Macrocosmosul.

India este aproape singura țară din lume unde Eternul Feminin sau *Shakti* este considerată oglinda vie a Supremei Realități, și încă este foarte mult adorată, într-o tradiție milenară ce dăinuie de la Cultura *Harappa*, din anul 3000 înainte de Cristos sau chiar mai demult. Adorarea Eternului Feminin (*Shakti*) în ipostaza sa maternă și comuniunea tainică cu energiile subtile ale Fertilității, în care apar predominant divinități feminine, este caracteristică credințelor religioase indigene din perioada preistorică. Un megalit preistoric este chiar și azi adorat ca altar al Mamei Pământului, *Bolhai*, în regiunea Madhya Pradesh, în India Centrală. *Shakti* (Eternul Feminin) este reprezentată acolo de o piatră netedă, ovală, care este vopsită în roșu. Diametrul pietrei respective are aproximativ șapte picioare lungime și ea sună întocmai ca un clopoțel atunci când este lovită sau frecată cu o altă piatră în cadrul unui ritual străvechi care încă mai este practicat. Întreaga suprafață s-ar părea că a fost lustruită fără folosirea uneltelor metalice; această piatră simbolică este în acest caz o reprezentare primordială a Mamei Pământului, care este esența feminină, personificată a vieții cosmice. Ea este unanim considerată "prima creație" și de aceea este numită Măreața Mamă a întregii manifestări macrocosmice.

În regiunea Kaimurdin India Centrală, arheologii au descoperit nişte triunghiuri concentrice cu vârful în jos acolo unde nişte gresii solidificate şi mai multe lamele triunghiulare sunt dispuse ca nişte altare pentru adorarea principiului feminin, *Shakti*; în acest caz, construirea lor a fost atribuită unor grupuri de vânători din ultima perioadă a Paleoliticului Superior. Acest monument al Paleoliticului Superior este cunoscut în acea zonă ca fiind un altar al lui *Kalika Mai* (Mama *Kali*). Un alt monument de acelaşi gen, din aceeaşi regiune, este preistoricul altar al lui *Keraiki Devi*. Din regiunea Kashmir, pe toată întinderea zonei Vindhyan şi până în Sudul Indiei, o mulţime de monumente străvechi datând din anul 8000 până în anul 2000 înainte de Cristos, simbolizează adeseori marea şi misterioasa putere activă a Macrocosmosului, aspectul feminin fundamental, *Shakti*.

Mărturii străvechi referitoare la caracterul fundamental feminin al creaţiei sunt curente în India, unde *Shakti* (Eternul Feminin) este adeseori venerată ca fiind Natura sau Forţa Feminină a Vieţii, Mamă sau Fecioară, Marea Zeiţă sau Realitatea Feminină Născătoare, Fundamentală. Întocmai ca şi statuetele reprezentând Zeite, care au fost descoperite în India, la Harappa şi Mohenjo-Daro sau în alte şantiere arheologice, *Atharva Veda* - care reflectă modul de viaţă şi de gândire al popoarelor indigene - arată că religia şi credinţele pre-vedice, non-ariene aveau o orientare preponderent feminină. Studiul literaturii vedice relevă că divinităţile feminine populare din cultele indigene au influenţat chiar şi gândirea religioasă vedică, iar câteva dintre aceste mari zeităţi feminine au fost ulterior integrate în Pantheonul Vedic.

Literatura epică şi *Purana*-ele acordă Puterii Feminine Universale nenumărate nume de zeiţe şi aceste zeiţe iau adeseori forme iconografice distincte. Sute de tratate importante au fost scrise din anul 200 după Cristos, până în zilele noastre, pentru a trezi, consolida si dezvolta cultul lui *Shakti* (Eternul Feminin). Chiar dacă nici unul dintre textele perioadei timpurii nu au supravietuit până în prezent, dincolo de aceasta, cunoştinţele noastre despre ele se bazează pe lucrările religioase şi filozofice ale sistemului *Shakta* din perioada post-budistă, care au apărut în jurul anului 1200 după Cristos. Termenul de *Tantra* a ajuns uneori să fie impropriu folosit pentru a desemna asemenea lucrări.

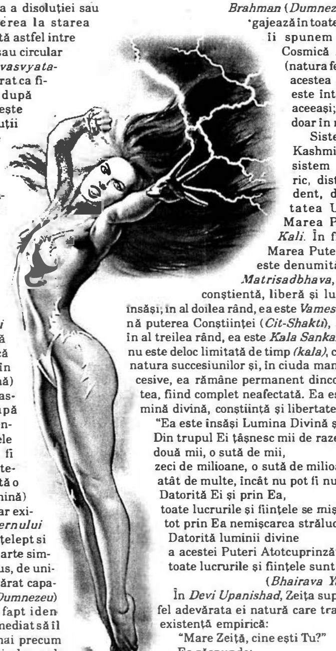


Mai ales în perioada medievală, de multe ori, divinitatea feminină era considerată ca fiind puterea fundamentală (*Shakti*) a zeului care îi este asociat şi în unele situaţii, datorită ignoranţei, ea este privită ca fiindu-i superioară acestuia. În doctrina tantrică şi în tradiţia *Shakta*, puterea feminină (*Shakti*) este adeseori considerată supremă, si atunci zeii sunt virtual trecuţi pe o poziţie secundară. Chiar şi marele yoghin *Shiva* este determinat să utilizeze o femeie ca mesager al său atunci când Marea Putere Cosmică *Kali* îi cere aceasta. Atunci ea este numită *Shiva-Duti* (mesagerul feminin al lui *Shiva*) într-un anumit episod din *Devi-Mahamaya*.

În forma sa supremă, *Shakti* (natura feminină) este identificată de către adoratorii ei cu *Mahadevi* sau *Mahamaya*, Marea Zeiţă Mamă. Ea este totdeauna puterea Eternului Feminin care creează şi distruge, fiind adeseori reprezentată prin giganticul uter misterios din care toate lucrurile şi fiinţele iau naştere şi în care (înainte de Suprema Eliberare) toate se întorc. Aşa cum am amintit, o mulţime de altare de adorare, care au fost închinate Marii Zeite Mame, se găsesc răspândite în întreaga Indie. Ea este totdeauna privită ca "Mama divină" sau "Marea Mamă". Vastul subcontinent al Indiei este numit "Mama India", iar pământul său este, deloc întâmplător, cunoscut sub numele de *Nadimatrika*, "cel născut de ape". *Shakti* (Eternul Feminin) nu este numai tainicul izvor al vieţii, ci totodată ea este fundamentul care creează totul şi consumă totul. Ea este neîncetat forţa feminină care permanent şi oriunde se manifestă şi se expansionează în nenumăratele aspecte ale vieţii.

Pentru scoala esoterică *Trika* din Kashmir, principiul creator feminin este *Vimarsha Shakti*, "lumea aflată în uterul ei". Calitatea principiului vietii este atunci *Spanda* sau vibraţia creatoare, conform lucrării *Lakshmi Tantra*. *Shakti* (natura feminină) este astfel vibraţia spontană, totalitatea stării de fericire şi explo-

zia bucuriei ei, care o determină să se desfășoare. "Atunci când *Shakti* (natura feminină) se expansionează sau cu alte cuvinte se deschide (*Unmshati*), universul întreg (Macrocosmosul) capătă viață și de îndată ce ea se adună și se strânge în sine (*Nimishati*), universul în întregime (Macrocosmosul) dispare ca manifestare; procesul fără de sfârșit al deschiderii și închiderii sale este întotdeauna ceea ce creează manifestările universale nenumărate. Natura feminină fundamentală (*Shakti*) alternează astfel ciclic la nesfârșit între faza manifestării (*Srishti*) și cea a disoluției sau cu alte cuvinte permite reîntoarcerea la starea potențială (*Pralaya*); Ea (*Shakti*) există astfel între spațiul relativ și timp, care este curb sau circular (*Vrittakara*) și Spațiul Absolut (*Svasvyata-Vyom*) și eternitate, care este considerat ca fiind întunericul total în care imediat după *Pralaya* (marea disoluție) se adâncește ***Mahakali***. În momentul marii disoluții cosmice, universul fizic în totalitate se retrage la rândul său din nou în *Shakti* și cu această etapă totul se repliază (contractă) spre interior, rămânând atunci doar o singură dimensiune, «Bindu» sau starea fundamentală de sământă."



Shakti (natura feminină) este cunoscută de asemenea ca fiind *Svatantriya*, care înseamnă "completă independență" sau "libertate", deoarece, cu excepția *Supremului Absolut (Dumnezeu)*, existența ei nu depinde de nimic exterior. ***Shakti*** (natura feminină) mai este cunoscută și ca fiind *Vimarsha*, care înseamnă că ea este toate lucrurile și ființele în același timp. *Shakti* (natura feminină) este adeseori considerată ca fiind aspectul ce există imediat după *Dumnezeu* și este privită ca fundamentală, deoarece toate obiectele și ființele posibile sunt de fapt latente și pot fi manifestate numai prin intermediul uterului ei. "Toate acestea nu au niciodată o viață separată de *Shakti* (natura feminină) si în fond totdeauna, sub orice formă ar exista, ele sunt doar atribute ale *Eternului Feminin*." Iată cum explică marele înțelept si eliberat Ramakrishna, într-un mod foarte simplu, conceptul de întreg sau, altfel spus, de unicitate: "Pentru acela care este cu adevărat capabil să realizeze aceasta, *Brahman* (*Dumnezeu*) și *Shakti* (natura feminină) sunt de fapt identici. Dacă îl accepți pe unul, trebuie imediat să îl accepți și pe celălalt. Ei sunt întocmai precum focul și puterea caracteristică a acestuia de a arde. Dacă vezi focul, trebuie totodată să recunoști ca fiind evidentă puterea lui de a arde și atunci nu te poți gândi niciodată la puterea de a arde fără a o asocia imediat cu focul. La fel, niciodată nu-ți poți imagina razele soarelui acționând fără soare și de asemenea nu-ți poți imagina soarele fără razele sale. Astfel noi nu ne putem niciodată gândi la *Brahman* (*Dumnezeu*) fără *Shakti* (natura feminină) sau la *Shakti* (natura feminină) fără *Brahman* (*Dumnezeu*). La fel, noi nu ne putem gândi la Absolut fără Relativ sau la Relativ fără Absolut. Puterea Feminină Primordială (*Shakti*) este permanent activă. Ea creează, conservă și distruge, fiind mereu dinamică. Această putere fundamentală este uneori numită *Kali*. În realitate însă, Marea Putere Cosmică *Kali* este cu adevărat una cu *Brahman* (*Dumnezeu*), iar *Brahman* (*Dumnezeu*) este cu adevărat una cu Marea Putere Cosmică, *Kali*. Pentru cel care este capabil să realizeze prin iluminare divină aceasta, ei sunt de fapt una și aceeași realitate. Când ne gândim la ea (Marea Putere Cosmică *Kali*) ca fiind inactivă sau, altfel spus, ca fiind neangajată în acte de creație, conservare si distrugere, îi spunem *Brahman* (*Dumnezeu*). Când se angajează în toate aceste activități, îi spunem Marea Putere Cosmică *Kali* sau *Shakti* (natura feminină). În toate acestea însă, realitatea este întotdeauna una și aceeași; diferența există doar în nume și formă."

Sistemul *Krama* din Kashmir, care este un sistem spiritual, esoteric, distinct si independent, definește Realitatea Ultimă ca fiind Marea Putere Cosmică *Kali*. În filozofia *Krama*, Marea Putere Cosmică *Kali* este denumită în primul rând *Matrisadbhava*, energia divină, conștientă, liberă și luminoasă prin ea însăși; în al doilea rând, ea este *Vamesvari*, care înseamnă puterea Conștiinței (*Cit-Shakti*), strălucind în tot; în al treilea rând, ea este *Kala Sankarsini*, deoarece ea nu este deloc limitată de timp *(kala)*, care este în esență natura succesiunilor și, în ciuda manifestărilor ei succesive, ea rămâne permanent dincolo de toate acestea, fiind complet neafectată. Ea este, în esență, lumină divină, conștiință și libertate.

"Ea este însăși Lumina Divină și Transcendentul
Din trupul Ei țâșnesc mii de raze -
două mii, o sută de mii,
zeci de milioane, o sută de milioane -
atât de multe, încât nu pot fi numărate.
Datorită Ei și prin Ea,
toate lucrurile și ființele se mișcă,
tot prin Ea nemișcarea strălucește.
Datorită luminii divine
a acestei Puteri Atotcuprinzătoare,
toate lucrurile și ființele sunt manifestate."
(*Bhairava Yamala*)

În *Devi Upanishad*, Zeița supremă explică astfel adevărata ei natură care transcende întreaga existență empirică:

"Mare Zeiță, cine ești Tu?"

Ea răspunde:

"Eu sunt în esența mea *Brahman* (*Dumnezeu*).
Din mine s-a format la începuturi lumea,
aceasta incluzând chiar pe *Prakriti* (substanța materială) și *Purusha* (spiritul nemuritor);
Vidul beatific creator și Plinul tot eu sunt.
Eu sunt toate formele de Fericire și de Nefericire.
Cunoașterea și Ignoranța sunt Eu însămi.
Eu sunt cele cinci elemente grosiere *Panchabhuta*,
cele cinci elemente subtile *Tanmatra*, precum și
tot ceea ce apare ca fiind diferit de ele.

Eu sunt lumea întreagă.

Eu sunt de asemeni *Veda*, precum și tot ceea ce aparent diferă de ea.

Eu sunt tainică și necunoscută

Dedesubt și deasupra, ca și pretutindeni dejur-împrejur, sunt *Eu*."

În cosmologia tantrică, întregul univers (Macrocosmosul) este considerat ca provenind și fiind în permanență susținut de forțele duale *Shiva-Shakti* sau principiile feminin (-) și masculin (+); cu toate acestea, Zeița Supremă spune în *Devibhagavata*: “În momentul disoluției finale (*Pralaya*), eu nu mai sunt nici bărbat, nici femeie, nici neutră”. Ea devine, prin urmare, lipsită de formă și de atribute, in acest ultim aspect al realității.

Marea Putere Cosmică *Kali*, care este una dintre cele mai emoționante personificări ale energiei feminine primare (*Shakti*) în drama macrocosmică, a câștigat o extraordinară popularitate în *Shaktism* și este adeseori obiectul unei devoțiuni pline de fervoare în adorarea tantrică. Ea este, deloc întâmplător, simbolul puterii care întruchipează unitatea transcendentului.

Iată acum câteva aspecte ale Mamei Divine (*Shakti*), așa cum sunt ele descrise în viziunea marelui înțelept Ramakrishna: “Lumea în totalitate este de fapt jucăria Mamei Divine, care în felurite moduri se joacă cu ea. Uneori Ea (Mama Divină) este *Mahakali*, cea necondiționată, fără formă, altă dată Ea (Mama Divină) este nemuritoarea *Nitya-Kali*, cea distinctă de opera sa. Sub un alt aspect, Ea (Mama Divină) este *Smasana-Kali*, cea care domnește asupra morții și asupra distrugerii a tot. Ea (Mama Divină) este, pe de altă parte, *Rakshya-Kali*, cea care rămâne în picioare în fața noastră, fiind gata oricând să-și protejeze, să-și inspire și să-și binecuvânteze copiii care o iubesc (adoratorii). Ea (Mama Divină) ne apare de asemenea ca fiind *Shyama*, Mama cea fermecătoare, de culoare albastru intens și care este însoțită de Dumnezeul Eternității și al Infinitului.” *Tantra*-ele, aceste străvechi Cărți Sacre, vorbesc de asemeni despre zeița *Dakhini*, cea necondiționată, care este intim fuzionată cu Absolutul: “Atunci când nu există nimic, nici Soarele, nici Luna, nici stelele, nici planetele, nimic altceva decât profundele tenebre divine, există numai Mama Divină, cea fără de formă!”

În ipostaza sa de Mare Mamă, având culoarea albastru intens, ea este adeseori adorată în familiile hinduse, căci în felul acesta Ea (Marea Mamă) este mai accesibilă oamenilor; Ea trezește astfel mai mult interesul în inima oamenilor, deoarece atunci ea vine încărcată cu multe favoruri și oferă bucurii nenumărate pentru că tot ea le spune copiilor săi: “Nu vă temeți de nimic!”. Ea (Marea Mamă) este *Kali*, Marea Putere Cosmică a Timpului, care este adorată în casele din India. Ca protectoare, Ea (Marea Mamă) acționează benefic în momentul epidemiilor, foametei, cutremurelor de pământ, marilor secete și a inundațiilor Pe câmpurile unde sunt arși cei care au părăsit definitiv această lume, Ea (*Shakti* sau Marea Mamă) apare sub aspectul Morții. Cadavrul, șacalul, forțele teribile, distrugătoare care îi pedepsesc pe cei răi sunt formidabilii ei însoțitori. Ea (Marea Mamă sau *Shakti*) trăiește perfect detașată în mijlocul acestor scene de oroare și, transcenzând iluzia, se află dincolo de toate aceste locuri înspăimântătoare, tronând printre râurile de sânge ale celor răi, împodobită cu o ghirlandă de cranii în jurul gâtului său.

Iată ce ne spune tot cu privire la Marea Putere Cosmică *Kali*, marele înțelept și eliberat Ramakrishna:

“Mama *Kali* nu are o culoare închisă, o, nu, fiindcă Ea este atât de departe de noi, încât doar ne pare a fi întunecată. Cerul văzut de fiecare dintre noi de departe pare albastru și totuși, dacă este văzut de aproape, el ne apare ca fiind incolor. Este aproape la fel ca și cu apa mării. Tot așa, dacă fiind plini de dragoste, vă apropiați de Mama *Kali*, dacă o invocați plenar în ființa voastră, atunci veți vedea fără îndoială că Ea este identică cu *Brahman* (*Dumnezeu*), căruia nu îi poate fi atribuit nici un epitet.”

Răspândirea adorării acestei Mari Puteri Cosmice a depășit cu mult granițele Indiei. Astfel, *Kali* este la fel de populară în Nepal, sub numele de *Guhyakali*. În Europa se spune că grecii foloseau numele de *Kalli*. Se sugerează că orașul Kallipolis este actualul Gallipoli. Marea Putere Cosmică (*Kali*) cea Neagră, era cunoscută in Finlanda sub numele de *Kalma (Kali Ma)*, iar țiganii “care au venit din India”, după ce au fost alungați din Shambala spre Vest, încă o cunosc și o adoră pe zeița *Sara-Kali*. Preotesele din Irlanda preistorică se numeau *Kelles* - nume ce indică foarte clar adorarea zeiței *Kele*, de aici provenind actualul nume Kelly. Și exemplele referitoare la aceasta ar putea continua.

Adorarea plină de fervoare a lui *Kali* este caracterizată de o constantă abandonare de sine în fața Mamei Divine (*Shakti*). Prin exprimarea intensă a iubirii și a credinței, adoratorul consecvent atinge astfel o mai profundă conștiință spirituală și totodată realizează o apropiere mult mai mare de propria sa realitate lăuntrică.

Pentru marele înțelept Sri Aurobindo, Marea Putere Cosmică *Kali* “mediază permanent între personalitatea umană și Natura divină”, facilitând astfel accesul la aceasta din urmă. Ea (*Kali*) este totodată puterea colo-sală care susține și animă procesele biologice, psihice, afective și mentale. Ea nu se manifestă doar prin intermediul legilor naturii, ci și prin intermediul proceselor vieții, și de asemeni prin atitudini și stări de spirit. Abrahim H. Khan afirmă: “Pentru a-i aparține ei cu adevărat, fuzionând astfel cu *Dumnezeu* în totalitate, adoratorul trebuie să-și dăruie *nu numai mintea, ci chiar și pe el însuși, în întregime, adică atât mintea, cât și corpul*. Fiecare aspect al unei ființe umane trebuie să se afle în serviciul ei (cu alte cuvinte să devină un perfect

releu al ei), pentru ca acea ființă umană să fie cu adevărat una cu *Dumnezeu Tatăl*. Numai cel care este devotat cu adevărat poate fi conștient de Prezența Divină și poate să devină un releu perfect prin care ea, ca putere divină, ajunge să se manifeste."

Devoțiunea profundă către Marea Putere Cosmică *Kali*, înțeleasă ca aspirație de atingere a Supremei Realități, este în mod deosebit exemplificată de viața lui Ramakrishna, marele sfânt al Indiei din secolul al XIX-lea, care a fost preot în Templul Mamei *Kali* din Dakshinesvar, la nord de Calcutta. Ramakrishna a descris cum, gradat, întreaga sa minte a început să se îndrepte spre Mama *Kali* și cum adeseori el tânjea ca ea să i se reveleze: "O, Mamă! Unde ești? Arată-mi-te! Ramprasad a avut viziunea Ta și a obtinut grația Ta infinită. Sunt eu, oare, un nimic în fața Ta, astfel încât să nu merit să mi te arăți? Plăceri efemere, bogății, prieteni, situatie materială - nu vreau și nu doresc nimic din toate acestea. Doresc doar să te descopăr și să te simt pe Tine, Mamă". Când clinchetul clopoteilor din templu anunța sfârșitul zilei, el se afla în culmea deznădejdii și cu inima grea de a nu fi putut încă să aibă viziunea divină mult dorită. "O altă zi a fost pierdută, Mamă, și iată că eu încă nu am reușit să te cunosc! O altă zi din scurta mea viată a trecut și eu încă nu am realizat Adevărul!"

În cele din urmă, când a ajuns la limita de îndurare fizică, vălul s-a ridicat și el a fost binecuvântat cu viziunea beatifică a Mamei Divine *Kali*: "Pe atunci suferеam groaznic de durere pentru că nu fusesem încă binecuvântat cu viziunea Mamei *Kali*. Inima mi se strângea adeseori de suferință și își picura amărăciunea precum un prosop ud care este stors. Eram adeseori coplеșit de aspirația de a avea experienta extatică divină si de aceea nu puteam deloc să-mi mai găsesc liniștea. Toată ființa mea tremura la gândul că nu aș fi putut să o realizez in timpul acestei vieți. Nu mai puteam îndura separarea de Mama *Kali* nici măcar o clipă, iar viața nu mai însemna aproape nimic pentru mine. Într-o zi, privirea mi-a căzut asupra sabiei care era păstrată în templul Mamei *Kali*. Decis să pun odată pentru totdeauna capăt acestei arzătoare suferinte de a n-o cunoaște pe Mama *Kali*, am sărit ca un nebun spre acel loc si am apucat sabia de mâner; atunci, ca prin farmec, fulgerător, Divina Mamă *Kali* mi s-a revelat în toată splendoarea Ei, iar eu m-am scufundat coplesit în extaz (*Samadhi*) și am căzut pe podea. Ce anume s-a întâmplat după aceea in mine, sau cum a trecut ziua respectivă si următoarea, nu aș putea să spun, dar acum stiam și simțeam cu toată ființa mea că inlăuntrul meu exista și se manifesta un șuvoi neintrerupt de energie divină, care mă menținea scufundat în beatitudine. Această stare divină era cu totul nouă și grandioasă pentru mine; și de atunci, aproape totdeauna eu am simțit profund în mine prezenta grandioasă a Divinei Mame *Kali*."

De atunci, Ramakrishna a perceput totul în jurul lui ca fiind Conștiință divină și incarnarea Spiritului. Imaginea Mamei *Kali* era pentru el o gigantică Conștiință, obiectele de adorare erau toate Conștiință, altarul era și el Conștiință, ușa, podeaua de marmură si chiar el însuși, *toate* erau Conștiință.

"Am descoperit atunci totul ca fiind *Conștiință*, in acea încăpere care era plină de Fericire. Am văzut tot atunci un om diabolic în fata templului lui *Kali*, dar chiar si in el am văzut pulsând puterea Divinei Mame. Tocmai de aceea, atunci am hrănit o pisică cu hrana care trebuia să fie oferită Divinei Mame *Kali*, spunând plin de iubire: "Vrei să o primești, Mamă?"; am perceput atunci cu claritate cum Divina Mamă *Kali* era prezentă ca beatitudine peste tot, chiar și în acea pisică."

Când Ramakrishna a dorit la un moment dat să-i ofere Mamei *Kali* o floare, el a constatat că mâna lui s-a îndreptat spre propriul lui cap și a pus floarea acolo. Deosebirea dintre el si Mama *Kali* a fost atunci imediat inlăturată. Într-o altă situatie, el s-a prosternat plin de adoratie în fața unei actrite prostituate ce juca la un teatru din Calcutta, spunându-i: "Mamă *Kali*, iată, Tu mi-ai apărut acum sub această formă?" la care Mama *Kali* i-a răspuns în mod telepatic. "Eu mă aflu prezentă chiar si în această prostituată, fiindcă nu există nimic afară de Mine, pe care să nu-l cuprind si in care să nu fiu."

Astfel, în acest caz, faimos in India, puterea credintei, intensitatea aspiratiei si iubirea nelimitată pentru Mama Divină *Kali* l-au, susținut și l-au propulsat pe

Ramakrishna către realizarea Adevărului Ultim.

Ne vom opri acum puțin asupra acestor calități, folosind din nou cuvintele marelui eliberat Ramakrishna: "În ce constă de fapt forța unui discipol? În lacrimile sale de dor de *Dumnezeu*. Așa cum o mamă nu rezistă dorinței copilului său care plânge, tot astfel *Dumnezeu* acordă din plin copilului Său care plânge de dorul Lui, grația Sa supremă."

"Iubita lui *Shiva, Parvati,* l-a întrebat într-o zi pe *Shiva*: "Stăpâne, care este cheia cunoașterii lui *Dumnezeu*?"

Shiva i-a răspuns: "Credința constantă și de nezdruncinat in El este singura cheie. Credința de nezdruncinat este omnipotentă. Rațiunea nu te poate duce atât de departe pe cât poate să te călăuzească credința; rațiunea se oprește până la urmă într-un punct sau în altul. În ceea ce privește credința de nezdruncinat, dimpotrivă; un om oarecare poate să traverseze fără nici o dificultate, *numai* prin credința sa de nezdruncinat, imensitatea unui ocean. În fața credinței de nezdruncinat, chiar și puterile naturii se înclină și cedează. Și, mai mult decât atât, chiar păcatul și neliniștea, mondenitatea și ignoranța se retrag grabnic din fața credinței de nezdruncinat în *Dumnezeu*."

Fiecare *clipă* a vieții noastre este unică și, tocmai de aceea, ea este neprețuită. Fiecare clipă in care gândul nostru, aspirația noastră nestăvilită, iubirea noastră neincătușată se îndreaptă către *Dumnezeu* chemându-l în noi, este un sprjin, căci atunci ea devine o adevărată temelie pe care noi o punem și care ne va susține și ridica mult mai repede către *Dumnezeu*. Indiferent ce am făcut în trecut sau încă nu am făcut, sau chiar ignorând perspectivele viitorului, *acum* și numai *acum*, în această *clipă*, putem acționa, putem transforma ceva. Doar acum, în acest Etern Prezent îl putem realiza *oricând* pe *Dumnezeu*. Trăind astfel mereu *clipa* în fiecare zi, vom remarca cu încântare cum ființa noastră se elevează, se desăvârșește, atingând tot mai multe calități divine. Aspirând frenetic, noi depășim în acest mod condiția umană limitată, expansionându-ne neîntrerupt pentru a atinge *aici și acum* Oceanul Beatitudinii Universale, contopindu-ne din ce în ce mai profund cu Dumnezeu. *Atunci*, de îndată ce ne va fi revelată adevărata noastră natură esențială și va fi realizată identitatea noastră cu *Dumnezeu*, vom putea constata, prin trăire spirituală directă, asemenea lui Ramakrishna, că toate religiile îl conduc pe aspirantul sincer către aceeași Unică și Supremă Realitate - *Dumnezeu*.

În această direcție, este semnificativ că Sri Ramakrishna obișnuia să le spună discipolilor săi: "Am practicat toate religiile: hinduismul, islamismul, creștinismul și am urmat chiar și căile diferitelor secte hinduse. În final, am descoperit că în toate acestea este vorba de același unic *Dumnezeu*, spre care toți oamenii își îndreaptă pașii, adeseori pe căi diferite. Să presupunem că același izvor își varsă apa prin trei guri diferite; de la o gură a sa hindușii iau apa în vasele lor și o numesc *jala*; de la o altă gură a sa mahomedanii iau apa în vase cu gâtul lung și subțire și o numesc *pani* și, în sfârșit, creștinii iau și ei apa de la cea de-a treia gură și o numesc chiar așa: *apă*. Putem noi oare să ne imaginăm în această situație că apa izvorului nu este *jala*, ci doar *pani* sau *apa* creștinilor? Fără îndoială că dacă am crede astfel, ar fi ceva cu totul absurd! Substanța este una singură, dar adeseori ea ni se prezintă sub nume diferite; cu toate acestea, să nu uităm că de fapt fiecare se află în căutarea aceleiași substanțe. Mergeți cu o deplină sinceritate și cu o mare aspirație frenetică spre oricare dintre aceste guri de apă și fiți siguri că, în final, veți ajunge la apa Eternei Fericiri a lui *Dumnezeu*. Dar luați aminte, să nu spuneți niciodată că religia voastră este mai bună decât o alta.

Diferitelecredințe sau feluritele căi spirituale nu semnifică altceva decât diferite căi de a ajunge la același *Dumnezeu*, unic și suprem. Multe sunt drumurile care conduc spre templul Mamei *Kali* din Kalighat, în Calcutta. La fel de multe sunt și căile care îi conduc pe oameni către Casa Domnului *Dumnezeu* și să nu pierdem din vedere că de fapt fiecare religie nu este în fond altceva decât una dintre aceste căi.

Mintea și intelectul uman pot înțelege și exprima în termeni accesibili limbajului comun noțiunile incluse în cadrul sistemului de gândire *Vishishtadvaita*, dar ele nu ne conduc mai departe.

În perfecțiunea sa, Absolutul și Manifestarea sunt percepute ca fiind unul și același. Numele Divinului, sălașul său, El Însuși reprezintă aceeași unică substanță spirituală. Absolut totul este de natură spirituală, variația și diversificarea fiind date doar de formă.

Advaita reprezintă ultimul cuvânt în realizarea supremului. Ea nu poate fi simțită decât în starea de *Samadhi* (extazul divin), întrucât atunci transcende mintea și vorbirea."

"Oricare ar fi calea spirituală pe care o urmați, punctul esențial este aspirația arzătoare, nesfârșită după adevăr. Ceea ce un om mai mereu gândește, aceea mai devreme sau mai târziu el devine."

"Nu acceptați nimic doar pentru că v-am spus eu. Urmăriți constant realizarea directă a adevărului și verificați totul lăuntric prin voi înșivă. Căci numai acela care a atins cu adevărat cunoașterea lui *Dumnezeu* este pretutindeni liber."

INTERVIU REALIZAT CU FAIMOASA ACTRIȚĂ RAQUEL WELCH

> "Bărbatul așază femeia, atât de fascinantă în goliciunea ei, pe genunchii săi. Îmbătat de fericire, el mângâie încetișor talia fină și îi contemplă extaziat minunatul său corp. Amândoi resimt la unison aceeași dispoziție și arzătoare dorință, ce se amplifică pe măsură ce tandre cuvinte de iubire și încântare le picură de pe buze. Ei se îmbrățișează apoi frenetic și se înlănțuie, unduindu-și trupurile, care se armonizează perfect. În tot acest timp, o bogăție inefabilă de fermecătoare frumuseți radiază într-o uluitoare vrajă în jurul lor și sute de tristeți sau supărări li se șterg de la sine, din suflet. Ea îi mângâie falnica bărbăție, în timp ce el o mângâie, topit de plăcere, pe labii. Bărbatul simte forța Yin-ului (-), iar falusul său este erect precum o coloană incandescentă, iradiind de virilitate. Femeia simte forța electrizantă a lui Yang (+) și vulva ei este din plin lubrifiată de abundentul nectar amoros ce se scurge, precum un pârâiaș liniștit într-o vale adâncă. Aceasta este reacția spontană a lui Yin (femininul) și a lui Yang (masculinul). Acum, momentul unirii nesfârșite (FĂRĂ EJACULARE) dătătoare de fericire a sosit."
>
> (Tong-Ksuan-Tze)

Chiar și în cazul celor care nu cunosc continența sexuală, există, intradevăr, multe efecte evidente ale unei vieți sexuale intense. Spre exemplu, cântăreața Tina Turner a trecut deja de mult peste 50 de ani. Ea este totuși mult mai atrăgătoare și mai interesantă decât multe tinere. După cum mărturisește ea însăși, și-a păstrat frumusețea și datorită amorului, călăuzindu-se cel mai adesea după principiul că tot ce este minunat și dătător de fericire se află nu doar in trecut, si nici în viitor, ci în prezent, aici și acum. Printre practicanții contemporani faimoși ai continenței sexuale, amintim pe cântărețul Sting, pe actrița Raquel Welch, pe actrița Mae West.

Faimoasa artistă Raquel Welch descrie într-un interviu diferitele fațete ale unor stări resimțite, ca urmare a experientelor amoroase cu continență sexuală, în care transmutarea potențialului sexual se află la baza acestor fenomene extraordinare.

Amorul cu continență sexuală - o misterioasă și fascinantă artă a iubirii din Orient

"În mai multe rânduri ati afirmat că sexualitatea cu continență sexuală v-a deschis față de o realitate sublimă, extrem de bogată în aspecte inefabile, pe care mai înainte nici nu o bănuiați. Încercați să ne faceți să înțelegem ce înseamnă aceasta, privind chiar din intimitatea propriei ființe?"

'Sunt conștientă că a defini înseamnă a limita și de aceea am o anumită reținere să vorbesc despre gama abisală de stări excepționale, care se revelează de la sine oricărei femei inteligente și senzuale care va experimenta direct amorul în forma sa cea mai rafinată și infinit cosmică, pe care o face posibilă metodologia *amorului cu continență sexuală*. Adevărul spuselor mele poate fi înțeles numai de acele rare femei care, trăind anumite clipe de mare plenitudine sexuală, au putut avea fulgerător intuiția fragmentară a acestor stări, pe care eu le trăiesc acum firesc și plenar de fiecare dată, savurându-le întreaga complexitate, revelându-se sub noi și noi forme.

Cred că nu greșesc dacă afirm că nimic nu restabilește cu atâta iuțeală unitatea ființei mele, ca amorul cu continențăsexuală. Toate avânturile mele se leagă atunci întreele, toate ideile îmi apar vii și pline de o forță uriașă, impregnate de puterea lor psihică. Sublimarea amoroasă îmi generează senzații abstracte: în fața ochiului interior al minții, imaginile sublime a tot ceea ce iubesc se dilată la nesfârșit; contemplu procesul global al schimbării, al mișcării, al amestecului, al luxului, al transformării ce se produce înlăuntrul meu.

În acest sens, aș putea revela aspectul fascinant pe care il urmează trăirea amoroasă, prin trecerea de la influența asupra sensibilității prin suscitarea de emoții și sentimente euforice, la acțiunea asupra dinamicii interioare, până la revelații sufletești și schimbări spirituale. Se merge de la o emoție extrem de plăcută, la gândire și la mișcare, urmată de o reintoarcere la aceeași emoție care se nuanțează; în urma acestei stări dispoziționale, apare în emoție o sporire a intensității, în mișcare un anume entuziasm susținut, în gândire o atitudine imaginativă mai vie și, în fine, în registrul conștiinței - atitudini infinit de variate, succedându-se cu o extremă rapiditate; iată în desfășurarea și in traiectul său simplificat, modelul secret al amorului cu continență sexuală, în care ființa folosește conștient energia sexuală pe care altfel o risipește intempestiv, epuizându-se penibil în cazul excesului."

"Puteți să ne descrieți ce simțiți de fapt chiar în timpul jocului amoros *cu continență sexuală*?"

"Amorul cu continență sexuală îmi arată că acționând subtil într-un anume sens, prin senzații ce se produc într-o precisă succesiune, îmi determină mișcări, îmi desfășoară instantaneu noi viziuni asupra realității, îmi comunică impresii cvasiabstracte de echilibre, de deplasări, de perspective, îmi dă intuiția conținutului, extremelor, emoțiilor, chiar și a materiei. Mă face să mă unduiesc senzual într-un mod care chiar și pe mine mă uimește și resimt cum din mine emană valuri de energie; mă face să mă bucur frenetic de orice ipostază amoroasă, să gândesc profund și accelerat, mă face să mă simt extrem de lucidă și în același timp îmbătată de beatitudine, să mă simt fulger și fulgerată; mă face să mă simt lumină și tenebre; feminină și masculină; mă subțiază până la fir și tăcere... Mă face să mă simt îmbătată de o plăcere nesfârșită, scufundată in mister și aproape că nu mai știu dacă sunt cea care observă sau cea observată, dacă mă joc sau asist la un joc feeric, dacă posed sau sunt posedată. Sunt în același timp pe culmea valului de energie și la poala lui și îi privesc detașată înaltul. Această nedeterminare este cheia farmecului enigmatic pe care îl degajă amorul cu continență sexuală pentru cei ce ii realizează practic valențele.

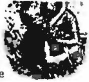
Prin energia uriașă pe care o trezește, erotismul cu continență sexuală are o acțiune foarte mare asupra tuturor nivelelor ființei, oferind astfel mijloace nebănuite de a realiza, destul de ușor și în scurt timp, toate dorințele unei vieți complete, toată fantasmagoria pasiunilor, a trăirilor senzuale, mergând uneori chiar până la insinuarea, dacă nu a inteligenței, cel putin a actelor sale."

"Ce influență are asupra minții și inteligenței amorul *cu continență sexuală*?"

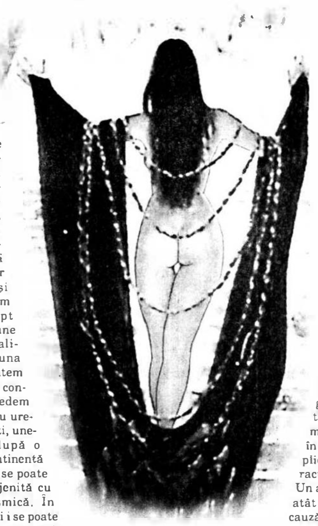
"În funcție de semnul zodiacal sub care s-a născut bărbatul, amorul *cu continență sexuală* cu un anumit iubit are o gamă largă de efecte mentale asupra mea, mobilizându-mi nuanțat inteligența și conducându-mă la descoperirea unor adevăruri profunde, la realizarea unor limpeziri in sfera reflectării intelectuale a realității, la fructificarea diferită a gândirii creatoare. Pentru mine este acum evident că în toate stările de plenitudine amoroasă pe care le-am avut cu unii iubiți, aceștia mi-au stimulat trăiri de o mare profunzime, transformând modul în care vedeam lumea."

"În tradiția orientală tantrică, se fac dese referiri la fenomene parapsihice care se produc de la sine, în mod cu totul natural, de îndată ce iubiții ajung să transmute cât mai bine uriașele energii ce se manifestă sub forma unor stări de o intensitate uluitoare, în freneticele trăiri amoroase *cu continență sexuală* Ce ați constatat personal în această direcție?"

"Deși îmi este foarte dificil să descriu, aș putea spune că experiența amoroasă cu continență sexuală m-a făcut să remarc destul de repede că eul meu constient este suspendat intre două lumi. Există lumea cotidiană, alcătuită din culori, sunete, din materie. În spatele mentalului meu conștient mi se revela însă, simultan, lumea misterioasă a universurilor paralele, în care se integrează Luna, Soarele, stelele, nebuloasele indepărtate. Aici, în această lume nebănuită de ceilalți oameni, spiritul meu a fost de multe ori fulgerător umplut de lumina mirifică a unei alte realități, aș putea spune a ideilor, care îmi apăreau deosebit de stimulante și uluitor de bogate. În asemenea stări induse de transa amoroasă, am putut contempla cu încântare imagini amoroase și mentale ale unor fenomene psihice pe care niciodată ochii mei fizici nu le-ar fi putut vedea. În nenumărate situatii, am avut impresia că o inteligență infinită, cosmică, de proporții colosale mă ghidează. Uneori am reușit să percep detașată gânduri care ieșeau din interiorul enigmatic al ființei mele, părând a voi să mă instruiască. Acum pentru mine este evident că în spatele lumii mele conștiente se întinde o mare lume intermediară: lumea subconștientului. Ea este o modalitate de echilibru între lumea existenței cotidiene și infinita inteligență a Universului. Această lume intermediară este cea care transformă forțele cosmice subtile ce ne umplu ființa - în directive sau informații pentru eu-l nostru, făcând să apară minunate impresii intuitive. Învățând să explorez această stranie lume intermediară, am ajuns astfel să înțeleg pentru ce acționez într-un anumit fel, iar acum reușesc să ajung la izvorul acelor înzestrări latente sau a acelor posibilități fabuloase pe care le dă stăpânirea energiilor secrete ale vieții. În asemenea clipe, cei doi iubiți resimt extazul nemărginit pe care îl produce unificarea existenței lor, ei realizează într-o inefabilă euforie că și-au împăcat lumea fizică și aceea a eu-lui lor într-un ansamblu armonios de viață sublimă. În asemenea clipe de neuitat, îmbătată de dragoste, am învățat să-mi domin spaimele și să înlocuiesc așa-zisele mistere ale vieții printr-o tainică și inefabilă



cunoaștere. Aici, însă, numai acele femei care se deschid fată de amorul cu continență pot să împărtășească această bucurie unică.



În unele momente, eram preocupată de unele vagi amintiri, anumite scene, locuri sau figuri stranii, amintiri ce proveneau din visele noptilor precedente, ce încercau să fie recunoscute de spirit. Gradat, am reușit să înțeleg că acestea nu erau banale fantasme generate de vise, ci erau elementele unor experiențe la fel de reale ca și existența fizică. Astfel, mi-am dat seama că de fapt conștiința, sau cum s-ar spune ceea ce imi constituie realitatea, pendulează totdeauna între două lumi: când suntem treji, universul nostru pare cons-trâns, limitat la ceea ce vedem cu ochii, la ceea ce auzim cu urechile. Când suntem adormiți, uneori chiar la 2-3 zile după o experientă amoroasă cu continentă sexuală, conștiința noastră se poate elibera, fuzionând nestânjenită cu Inteligenta Infinită Cosmică. În asemenea cazuri, constiintei i se poate oferi șansa pătrunderii în lumi paralele deosebit de elevate. În situatia unei depline reușite, ea poate reveni imbogățită cu o imensă inspiratie sau cu o putere stupefiantă de realizare a celor mai inalte euri, care permite să fie regenerată cu o uimitoare ușurință, atât viața proprie, cât și a celor pe care dorim să-i ajutăm sau să-i facem fericiți. Căutând, am reușit până la urmă să cunosc principiile psihice și spirituale care se găsesc în spatele acestor fenomene. Aceste procese s-au declanșat în urma unor experiențe amoroase cu continentă sexuală și m-au determinat să nu confund unele vise banale cu capacitatea indusă prin erotism transfigurat, ce dilată conștiința în imensitate, dincolo de limitele spatiului și timpului. Acum realizez amuzată că existenta noastră este limitată.foarte mult de propriile noastre temeri, prejudecăți, inhibiții, superstiții, care sunt întreținute numai de ignoranța determinată de lipsa de experientă. Prin amorul cu continentă sexuală am reusit să mă ridic la un anumit grad de stăpânire a energiilor potențiale ale ființei și, astfel, o nouă modalitate de a experimenta amorul mi-a deschis aproape de la sine aceste facultăti naturale, pe care necunoscătorii le numesc paranormale, prin prisma mediocrității și limitării penibile în care se mențin.

Prin amorul cu continentă sexuală, simultan cu extazul amoros, femeia își depășește cu ușurință închistarea și neputinta, dobândind o cunoastere unică, ce îi permite să se integreze direct în realitate, printr-o experiență bulversantă, care o trezește fată de sine însăși.

Filosoful francez Descartes susținea că sediul sufletului este glanda pineală. Pe ce se baza el oare în această afirmație? Sufletul este oare un lucru, o calitate, un organ anume? Un asemenea organ, sau esenta sufletului, ar putea fi transferată de la o ființă umană la alta? Acestea erau intrebări care mă frământau învan inainte de a mă deschide fată de amorul cu continentă sexuală. Acum am ajuns să înțeleg deja care este relația conștiinței umane cu sufletul. Știu chiar că fluxul conștiintei poate fi pus la unison si manipulat, astfel că perceptia referitoare la eu-l nostru și la realitatea noastră interioară poate fi alterată la extrem, prin intermediul ei. Trezirea fată de realitatea superioară a Eu-lui-Esentă și o conceptie în întregime bazată pe experienta practică referitoare la puterile imense de realizare, care există în energia sexuală a ființei, nu implică să se aștepte în inerție o miraculoasă transformare viitoare. Un asemenea proces este posibil cu atât mai repede cu cât ființa în cauză se află în deplină înflorire a energiilor sale amoroase, pe care va trebui doar să le sublimeze prin intermediul unei aplicări tenace a propriilor puteri mentale, intr-o manieră care este în același timp extrem de plăcută. Îmbinând de minune necesarul cu plăcutul, amorul realizat cu continentă sexuală este o super-euforică modalitate de auto-dezvoltare superioară.

Prin amorul cu continență sexuală, am constatat cu uimire că ființa umană poate la voință să-și branșeze conștiința pe unul din cele 7 nivele de constiință care pot fi experimentate atât in noi înșine, cât și în iubit sau în realitatea care ne înconjoară. *Chakra*-ele de care se vorbește în *Yoga* și *tantrism* sunt de fapt focare care primesc și emană energia planurilor universale de constiință. În *Muladhara*, intre anus și sex, se află condensată, în centrul cel mai de jos, forța vitală nediferențiată. Ea se ridică, pentru a deveni în *Swadhisthana*, la nivelul organelor genitale, energia instinctelor, a sexualității, a erotismului, a dorinței. Ea trece prin *Manipura*, la nivelul ombilicului, care este centrul pasiunii, vointei, umorului, energiei în expansiune. Forta vitală urcă apoi pină la *Anahata*, regiunea pieptului, care este focarul iubirii, a emoțiilor rafinate, afective și erotice. Ea atinge *Vishuddha*, la nivelul gâtului, care este focarul cunoașterii intuitive sublime si elevării estetice, apoi urcă în *Ajna*, în zona frunții, care este centrul clarviziunii, inteligentei și cunoașterii intelectuale înalte. În cele din urmă, se oprește în *Sahasrara*, la nivelul creștetului, focarul ultim al înțelepciunii si iluminării dătătoare de beatitu-

dine si nemărginire în ființă, prin care ajungem să-l cunoastem pe Dumnezeu.

Prin amorul cu continență sexuală am reusit să-mi dinamizez aceste facultăți, înainte nebănuite, si am învățat să trăiesc in prezent. Simturile au devenit pentru mine detonatori ai mintii. Am realizat că fiecare dintre celulele mele este incărcată de psihism. Pentru ce să considerăm că gândirea se limitează doar la creier? Prin amorul cu continență sexuală, mentalul poate actiona formidabil de uşor asupra fizicului. Personal, am putut verifica aceasta, modelându-mi corpul şi frumusețea, aşa cum un artist îsi modelează, după cum doreşte, argila."

"Ce părere aveti despre fericire?"

"Fericirea deplină este greu de atins atât timp cât nu facem un efort considerabil. În închipuire, fericirea se află la îndemâna tuturor; însă în realitate ea se supune numai celor înzestrati cu o mare putere, care le permite să înlăture toate obstacolele. Amorul cu continență sexuală m-a făcut să realizez că este minunat, atât pentru mine, cât si pentru cei din jurul meu, să trăiesc fericită in imprejurări imbucurătoare, cât mai mult timp cu putință. După părerea mea, femeia temperată în vorbire, statornică în fapte, iute la îndeplinire, puternică în silință, neabătută de la telul urmărit şi capabilă de stăpânire, este înzestrată pentru o mare fericire. Dacă pe deasupra cunoaste si principiile amorului cu continență sexuală, pe care le aplică în mod consecvent in viata sa intimă, este eliberată de prejudecăti si complexe paralizante de inferioritate.

Multe femei, datorită inchistării, ratează momente unice, făcându-şi iluzii cu privire la o fericire viitoare, din cauza căreia neglijează realitatea unor lucruri extrem de plăcute din prezent.

Experienta actuală de viată mă face să cred ferm că atât timp cât corpul este sănătos, prin amorul cu continență sexuală bătrânetea poate fi tinută deoparte, şi, in plus, simturile vor fi mentinute in deplină putere; în ciuda vârstei, îmi voi păstra tineretea si prospetimea, dându-mi în continuare cu intelepciune toată silinta să-mi asigur fericirea de a fi iubită, iubind cât mai mult şi cât mai intens, pentru a-mi satisface marea bucurie pe care o resimt când fac plăcere acelora care îmi atrag dragostea si admiratia. Fericirea, imposibil de găsit în altă parte, este ceva usor de găsit în noi, prin amorul cu continență sexuală. Este ciudat că majoritatea oamenilor, în loc să caute fericirea în ei însisi, printr-o împlinire amoroasă cât mai profundă, o urmăresc in afara lor, legându-se de părerea altor oameni, care pot fi linguşitori, nesinceri, nedrepti, plini de invidie, de toane si de idei preconcepute.

Într-o relatie amoroasă, am constatat că femeia care este nepăsătoare față de propria sa fericire, rareori este atentă față de fericirea pe care i-o provoacă celuilalt. Într-o trăire amoroasă frenetică, imi amintesc că am avut brusc revelatia că ceea ce suntem şi cum suntem contribuie infinit mai mult la fericirea noastră decât ceea ce avem. Cel energic dobândeste fericirea chiar când este singur, căci fericirea, ca şi nefericirea, sunt inainte de toate în suflet. Întelepciunea si bunătatea sunt, după părerea mea, conditiile esentiale ale fericirii."

"Credeti că orice femeie este capabilă să abordeze cu succes amorul *cu continență sexuală*?"

"Orice femeie frumoasă, total deschisă senzual şi inteligentă, care intuieste într-o oarecare măsură puterea colosală a iubirii şi o va folosi cu tenacitate şi perseverență pentru a se trezi, descoperindu-i aspectele superioare ale fiintei, este in stare să atingă orice performanță în cazul amorului cu continență sexuală, cu conditia să aibă un iubit antrenat si canalizat în aceeaşi directie cu ea. Prin natura structurii sale intime, femeia este extrem de inzestrată natural pentru amorul cu continență sexuală. Sublimarea energiei amoroase se realizează mult mai uşor la ea decât la bărbat, care va trebui să se plieze la un antrenament mult mai sistematic pentru a ajunge să rămână chiar şi 6 ore în erectie, fără a ajunge să ejaculeze deloc în tot acest interval. Desigur că o femeie poate cu usurință, dacă vrea, să ajute un bărbat să inteleagă acest proces intim, usurându-i chiar mult reuşita, în măsura în care el este deschis față de această formă sublimă de a aborda amorul. Progresul pentru o femeie este mai greu şi mai lent dacă bărbatul nu-şi controlează pe deplin energia sexuală, ajungând să evite pierderea controlului şi ejacularea, indiferent de durata contactului sexual. În măsura în care ar avea curiozitatea să experimenteze trăirea erotică, net superioară si mult mai amplă, în maniera amorului cu continență sexuală, orice femeie inzestrată natural şi deschisă către trăiri sexuale ar fi uimită de transformările pe care le-ar constata într-un timp foarte scurt, atât din punct de vedere spiritual, cât şi din punctul de vedere al satisfactiilor senzuale resimtite. Încercând să împărtăşesc unor femei extrem de senzuale şi la fel de frumoase propria mea experiență amoroasă prin amorul cu continență sexuală, am putut să remarc ecoul redus pe care il are ac-

est subiect in asemenea structuri (totuși adecvate acestei abordări tulburătoare pentru mine), datorită inertiei și prejudecătilor prostesti în care se mentin, în ciuda afirmatiilor cu privire la asa-zisa eliberare a femeii și urcarea ei la același nivel de întelegere cu acela al bărbatului, din punctul de vedere al posibilităților interioare.

Ceea ce le lipseste unor asemenea femei care uneori sunt chiar foarte dotate pentru amorul cu continență sexuală este, în cazul în care au cunoștințele indispensabile, numai curiozitatea de a verifica efectiv prin experiență directă această realitate formidabilă. Verificând prin propria lor experiență, ele s-ar convinge atunci pe deplin de cele afirmate aici, căci aceasta le-ar da posibilitatea să compare două moduri distincte de a trăi amorul."

"Când ați început să vă interesați de *Yoga* și de amorul *cu continență sexuală*? Ce conjunctură v-a trezit curiozitatea în acest domeniu?"

"În adolescență am citit multe lucrări de *Yoga* si doar una singură, destul de greoaie, despre *Tantra*, dar din pură curiozitate și fără să mă gândesc să abordez practic acest domeniu. Unele afirmații din acele lucrări îmi apăreau ca fiind o fantezie delirantă, demnă, după părerea mea de atunci, de cărțile științifico-fantastice, iar altele erau pentru mine ca niște basme frumoase pentru a-ți petrece timpul în mod plăcut. Ignoranța mea era imensă si îmi închipuiam că este imposibil ca niște oameni să fi cunoscut acum 2000 de ani ceea ce de fapt nimeni în jurul meu nu era capabil să-mi dovedească acum pentru a mă convinge.

Mai târziu, imi amintesc că, văzând fotografia actriței Mae West și începând să o admir, am fost uimită de farmecul și vivacitatea pe care o emana, dincolo de aerul de mister care o învăluia, intrigându-mă din ce în ce mai mult. M-a surprins că această actriță, al cărei farmec mă copleșea, își păstra nealterată tinerețea și prospețimea, de parcă timpul ar fi fost oprit in loc pentru ea, întocmai ca în cazul unei statui de fildeș. Am început să-i urmăresc cu atenție viața și m-a uimit nonșalanța și dezinhibarea pe care o afișa în pozele în care apărea goală și uluitor de detașată în frumusețea ei copleșitoare. Care era oare secretul acestei stări de îmbătătoare vrajă si fascinantă feminitate care emana prin toți porii la această ființă?

La un moment dat, intr-un articol, am citit că Mae West practica o formă orientală de amor, care ii permitea să-și mențină nealterate farmecul și vitalitatea, in ciuda trecerii timpului. Pentru ea, iubirea era un elixir al tinereții dătătoare de forță și prospețime - susținea articolul. Fulgerător, in mintea mea s-a făcut lumină. Prin urmare, ceea ce eu crezusem că este fantastic și imposibil era totuși real și verificabil în cazul acestei actrițe. Am hotărât să mă interesez, de data aceasta practic, de ceea ce mai înainte parcursesem amuzată, zâmbind ironic, în ignoranța mea adolescentină.

Am început să mă documentez cu atenție și să practic ceea ce am înteles și, în scurt timp după aceea, am fost uimită să constat că rezultatele erau exact cele indicate ca trebuind să apară. La 2 ani după aceea, am putut să am cu această actriță pe care continuam să o admir (Mae West), un schimb fructuos de opinii. Ceea ce eu abia reușeam să dibui pe linia amorului *cu continență sexuală*, ea știa de multă vreme și m-a edificat în mod magistral cum să procedez mai departe, întărindu-mi convingerea că ceea ce realizase ea puteam să realizez la fel de bine și eu.

A fost destul de greu la început să găsesc un iubit care să admită să se antreneze, ajutat de mine, pentru a ajunge să-și controleze ca și mine energia erotică, dar când au apărut primele succese, uimirea lui nu a cunoscut margini - față de amploarea și profunzimea stărilor amoroase, pe care nici nu le-ar fi bănuit a fi cu putință. Plăcerea resimțită la fiecare joc amoros făcea ca dragostea noastră să crească până la culmi de dăruire și tandrețe greu imaginabile chiar și pentru cel mai armonios cuplu, dar care nu cunoaște *Tantra*. Ore în sir rămâneam scufundați intr-o plăcere nesfârșită, care ne transfigura și ne eleva, deschizându-ne unul față de celălalt, ajutându-ne să ne dizolvăm unul in celălalt de bucurie. Când urma să ne despărtim după asemenea stări delicioase, afecțiunea și tandrețea noastră erau și mai intense. Fiecare eram pentru celălalt un ocean de încântare și, eliberati de egoism, copleșiți de cea mai pură dragoste, ne întreceam să oferim unul celuilalt cât mai multă plăcere generatoare de beatitudine amoroasă. Fericirea resimțită în asemenea stări era îmbătătoare, iar uluirea noastră se menținea constantă, remarcând unul la celălalt transformările care se produceau gradat în noi. Comuniunea și sinceritatea cu care ne exprimam spontan, făcea ca fericirea resimțită să fie și mai extraordinară. Comunicările telepatice apăreau de la sine între noi și ne simțeam intim, ca si cum fiecare ar fi fost el insusi celălalt.

Ar fi, desigur, foarte multe de spus, dar cred că cei care vor verifica realitatea acestor fenomene esențiale vor putea să constate cu mult mai mult, căci în această direcție, un gram de practică valorează cât tone de teorie."

(LAKSHMAN TEMPLU KHAJURAHO)

RELATĂRILE UNUI CUPLU OCCIDENTAL INIȚIAT ÎN ARTA AMORULUI TANTRIC ORIENTAL

„Obosiți de Europa conservatoare și rigidizată care își găsește eliberarea în formele cele mai vulgare de amor, tânăra mea soție și cu mine ne-am hotărât să mergem în India. Știam că acolo se mai practică încă un ansamblu de tehnici secrete (tantrice), în care erotismul deține toate titlurile sale de noblețe.

Cam la 20 km de Benares, pe drumul către Akra, se găsește templul lui *Shiva*, pe care vizitatorul îl descoperă ceva mai departe de drum. Aparent, această construcție religioasă este asemănătoare cu toate templele pe care le putem întâlni în India. Dar dacă o privim mai de aproape, ea apare "scandaloasă" pentru noi, europenii, care suntem obișnuiți cu religiile convenționale. Pereții acestui templu piramidal, a cărui formă amintește de un enorm falus îndreptat către cer, sunt sculptați cu scene erotice care, în alte locuri, ar dezlănțui fulgerele cenzurii. Cu toate acestea, extrema lor îndrăzneală nu pare deloc să jeneze familiile indiene. Femeile si copiii vin uneori duminica și comentează cu franchețe și umor detaliile fațadei. Vechi de mai multe milenii, sculpturile de acest gen nu sunt numai pentru delectarea ochiului, căci ele, dincolo de ceea ce ne sugerează prin tăcerea pietrei, ne facilitează, indirect, pătrunderea în marile mistere ale Indiei yoghinilor.

Astfel ne dăm seama cu ușurință că în India, iubirea, privită în strânsă legătură cu sexualitatea, reprezintă un mister cosmic, iar efectele sale enigmatice profunde pot fi resimțite la toate nivelele ființei, cu condiția să îi cunoaștem aspectele secrete. Acest templu al lui *Shiva* este de fapt un veritabil templu al senzualității perfect stăpânite, în care adepții amorului cu continență sexuală, bărbați și femei, trăiesc în cupluri, într-o continuă căutare a Absolutului prin amor, inclusiv prin amor fizic. Pentru ei, Absolutul se dezvăluie si printr-o totală și gradată eliberare sexuală, în cadrul căreia pulsiunile erotice amplificate la maxim, dar controlate, sunt rafinate si transmutate în sublime energii spirituale.

După lungile explicatii ale ghidului, marele maestru al acestei confrerii, Sri Agamaya Paramahamsa, a acceptat să ne primească și să ne acorde permisiunea de a rămâne cât dorim pentru studiu, precizând, bineînțeles, că va trebui să ne conformăm cu exactitate metodelor și tehnicilor de antrenament spiritual, specifice acestui loc. "Căci ar fi cu totul incult - a afirmat el - să rămâneti aici numai pentru a vă satisface o simplă curiozitate."

În ochii acestor adepti avansati, îmbrăcați cu vesmântul portocaliu al *saddhus*-ilor sau al adoratorilor lui *Shiva*, noi, cu hainele noastre, apăream desigur ca niște ființe ciudate, pline de iluziile si obsesiile lumii occidentale, care pune accentul mai ales pe înfățișarea exterioară.

Destul de repede am înteles că adepții amorului cu continență sexuală avansați nu caută să-și facă discipoli, ci preferă singurătatea templelor din apropiere de Calcutta sau Bombay.

"Sunteti pregătiti să întelegeti?" Aceasta a fost prima întrebare a maestrului nostru. Si ne-am convins, mai târziu, că acest cuvânt, "a întelege", semnifică pentru acești adepti ai experientei directe: a integra obiectiv realitatea, aprofundând totul printr-o practică intensă si neîntreruptă, până la anihilarea efemerelor noastre himere egoiste. "Ești conștient - continuă maestrul instructor - că de fapt soția ta nu-ți apartine și că ea nu este decât un miniatural fragment din marele univers? Va fi necesar în continuare să trăiești intens aceasta, pentru ca posesivitatea, care nu este decât frica de tine insuti, să lase loc iubirii totale."

Fiecare se poate obișnui cu teoriile, dar pentru ca teoria să devină realitate trăită, aceasta necesită o deosebită voință. Putini sunt aceia care se smulg din inertia închistării personale. Iată exact răul care roade majoritatea cuplurilor moderne: eterna nevoie de posesivitate. Aceste cupluri nu fac altceva decât să-și construiască unul altuia temnița, uitând că nu poate fi cu adevărat iubită decât o ființă complet liberă.

Pluteam într-un ocean de senzații delicioase

Sotia mea a acceptat primele experiente amoroase cu continentă sexuală cu o intensă emotie, dar si cu o anumită curiozitate. Angrenarea efectivă pe această cale implică multiple probe de vointă si abandonare a prejudecăților paralizante. Astfel, intr-o primă etapă, am făcut dragoste conform prescripțiilor tantrice, în marea sală a templului și ea s-a abandonat, coplesită de mângâieri tandre, unei stări de fericire amoroasă unică.

În ochii noștri plini de încântare se putea citi o trăire fascinantă, din care emana ceva straniu, gigantic și transfigurator. Fiintele noastre radiau o bucurie cu mult mai profundă decât o simplă stare emotională. O inefabilă influentă telepatică se degaja cu o fortă electrizantă din întreaga scenă, ce ne făcea să ametim de frumusetea celor contemplate la celălalt.

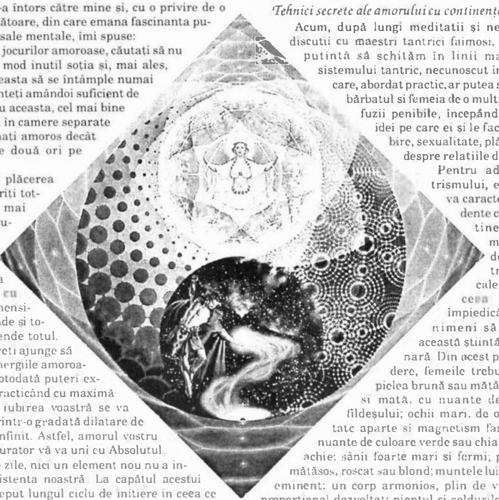
Totul se derula cu o intensitate atât de imbătătoare, incât aveam senzatia că visez. Soția mea, după cum mi-a povestit mai târziu, era complet dizolvată de plăcere și se simtea dilatată ca o sferă imensă, intr-o ceață luminiscentă multicoloră si mângâietoare. Plutea extinsă la nesfârșit în afara corpului, intr-un univers misterios a cărui realitate nu-i fusese niciodată accesibilă, nici măcar în vis. Fuziunea polară dintre bărbat si femeie o făcuse să trăiască uimită unificarea armonioasă a fortelor complementare (+, -) în ceva unic și complet, ceva esential din care simțea că izvorăște totul. Acolo, binele si răul, plăcerea si suferinta, femininul și masculinul, cunoasterea si ignoranta erau resimtite simultan, topite intr-o completă totalitate, depășind orice dualitate. Toate acestea ii ofereau un ocean de senzații delicioase, făcând-o să simtă o stare de nemărginită incredere în sine și de intensă libertate. Simțea că ar fi putut dansa întocmai ca acele zeite nude, sculptate pe peretii templelor. În același timp, și eu trăiam diferitele faze ale extazului nostru erotic cu o emotie intensă, care aproape că nu mai avea nimic personal. Maestrul care ne ghida îmi explică după aceea originea acestei emotii nemaipomenite. "Aceasta este intima vibratie plenară a ceea ce numim vointă sau elan vital, spuse el. Ea nu poate fi posedată, căci nu-ti apartine niciodată, ea trece veșnic prin Univers, iluminând si însufletind tot ceea ce ea străbate. Caută mereu această minunată vibratie în ochii aceleia pe care o iubești și dăruiește-i toată dragostea pentru fărâma de viață cosmică pe care o poartă în ea."

Abordarea amorului și sexualității cu continență necesită o igienă strictă și un perfect echilibru psihofizic căci, în cazul nerespectării acestor conditii, cuplul nu va fi capabil să controleze și să transmute potentialul sexual. "Hrăniti-vă cât mai simplu, mestecati cu atentie hrana si consumati alimentele vegetale proaspete. Dormiti intr-un pat tare, cu capul orientat spre nord si cu perne cât mai plate."

Aceste prime recomandări urmăresc să elimine abandonarea intr-un confort care paralizează vointa. Mentalul trebuie să rămână fără incetare treaz si concentrat, gata să controleze și să sesizeze toate aspectele și fatetele experientei erotice. Pentru a ne usura antrenarea comună și anumite experiențe sub ghidarea telepatică a maestrului, ne-a fost atribuită o cămăruță izolată de restul templului. Astfel, am trăit pentru prima dată in viață manifestări erotice sublime, autentic spirituale. Formam împreună cu sotia mea o sferă subtilă de fortă, pe care o alimentam cu ajutorul energiilor cosmice trezite prin activarea potențialităților misterioase ale ființei. După câteva zile, am fost separati pentru o anumită perioadă de timp. Această separare trebuia să ne permită să reflectăm, cu toată atenția, asupra conditiei personale. Totodată, urma să meditām asupra veritabilelor noastre dorințe, inainte de a trece la abordarea tehnicilor ultrasecrete, specifice amorului cu continentă sexuală.

Primul ciclu de inițiere: Calea diamantului și a trăsnetului

Trei zile mai târziu, maestrul instructor deschise usa cămăruței mele și intră împreună cu sotia mea: “Iată-vă din nou împreună. Acum puteti să vă împărtășiti rezultatul lungilor voastre reflectii, apoi vă veti retrage separat în camerele voastre. De acum înainte veti începe să actionati independent de dorința voastră sexuală, oricât de intensă ar fi ea, pentru a-i înțelege si controla complet toate mecanismele. Ar fi absurd să credeti că în *Tantra*, simpla multiplicare a contactelor sexuale vă poate permite să realizati cunoasterea superioară de sine.”



Maestrul s-a întors către mine și, cu o privire de o intensitate arzătoare, din care emana fascinanta putere a elevării sale mentale, îmi spuse:

“În vederea jocurilor amoroase, căutați să nu vă întâlniți în mod inutil soția și, mai ales, urmăriți ca aceasta să se întâmple numai atunci când sunteți amândoi suficient de excitați. Pentru aceasta, cel mai bine este să dormiti în camere separate și să nu fuzionați amoros decât o dată sau de două ori pe săptămână.

Dincolo de plăcerea carnală, urmăriți totdeauna o cât mai completă fuziune a sufletelor, într-o sferă tainică, ce va determina unificarea cu constiinta - imensitatea ce cuprinde și totodată transcende totul. Numai astfel veti ajunge să transmutati energiile amoroase, atingând totodată puteri extraordinare. Practicând cu maximă perseverentă, iubirea voastră se va transforma, printr-o gradată dilatare de la finit către infinit. Astfel, amorul vostru pur transfigurator vă va uni cu Absolutul.

Timp de 15 zile, nici un element nou nu a intervenit în existenta noastră. La capătul acestui interval, a inceput lungul ciclu de initiere în ceea ce *Tantra* numeste Calea diamantului si a trăsnetului. Trăsnetul este aici simbolul energiei sexuale amplificate si rafinate prin sublimări succesive, care permite (zeci de ore în sir) realizarea efectivă a unei stări ideale de beatitudine. În timpul acestor experimentări, un nou regim ne-a fost impus: depăsirea interdictiilor. Aceasta trebuia să ne permită să depăsim tot ceea ce conventiile refuză: utilizarea celor mai neobisnuite posturi sexuale, a celor mai intense metode de excitare, ca și a celor mai inedite tehnici amoroase pe care rareori un bărbat si o femeie îndrăznesc să le abordeze, chiar si în imaginatie. La capătul a sase luni de experiente repetate si de acumulări, adesea fascinante prin extraordinarul lor, am atins, aproape fără să ne dăm seama, o uluitoare disponibilitate amoroasă. Acum ni se întâmpla frecvent ca după 8 ore de trăiri amoroase frenetice, realizate cu continentă sexuală, să ne continuăm cu o si mai mare intensitate experientele erotice ce se rafinau de la o zi la alta, în timpul somnului (în vis), păstrându-ne deplina continuitate a conștiintei. În același timp, atingeam anumite stări paranormale ca: dedublare, telepatie, clarviziune, intuitie, telekinezie, empatie totală unul fată de celălalt. De nenumărate ori, în asemenea stări paranormale induse prin amor, am reușit chiar explorarea, ore în sir, a diafanelor planuri astrale. În ele există entități de o fascinantă frumusete și inteligență, precum si sunete de o armonie indescriptibilă, despre care se vorbește în tradițiile spirituale ale umanității, cunoscute sub denumirea de “muzică a sferelor”. Intensitatea plăcerii era atât de mare, încât devenea un adevărat extaz amoros.

Tehnici secrete ale amorului cu continență sexuală

Acum, după lungi meditatii și nenumărate discutii cu maestri tantrici faimosi, ne este cu putintă să schităm în linii mari bazele sistemului tantric, necunoscut în Occident, care, abordat practic, ar putea să elibereze bărbatul si femeia de o multime de confuzii penibile, începând cu falsele idei pe care ei și le fac despre iubire, sexualitate, plăcere, cât și despre relatiile dintre ele.

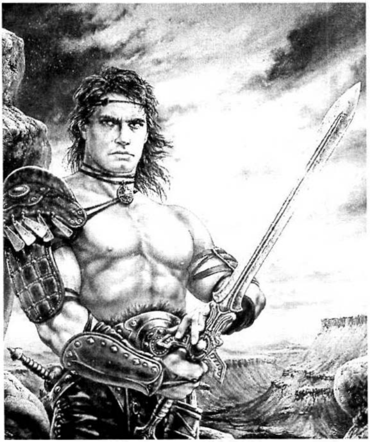
Pentru adeptii tantrismului, există câteva caracteristici evidente care predestinează anumite ființe dotate pentru această cale spirituală, ceea ce nu împiedică totuși pe nimeni să abordeze această știință extraordinară. Din acest punct de vedere, femeile trebuie să aibă pielea brună sau mătăsoasă, albă si mată, cu nuante de culoarea fildeșului; ochii mari, de o expresivitate aparte si magnetism fascinant, cu nuante de culoare verde sau chiar violet-liliachie; sânii foarte mari si fermi; părul fin și mătăsos, roscat sau blond; muntele lui Venus proeminent; un corp armonios, plin de vitalitate și proportional dezvoltat; pieptul și soldurile, bine subliniate, manifestarea învăluitoare a unui magnetism de vitalitate sexuală neobisnuită si de feminitate tulburătoare; glasul gingas si melodios; fruntea în întregime netedă; prezenta la baza nasului a unei forme speciale, asemănătoare cu litera grecească π răsturnată; excitabilitatea extremă pe care o produce la asemenea femei mângâierea zonei urechilor. Există și alte caracteristici extrem de rare: cei mai exigenti practicanti ai amorului cu cu continentă sexuală recomandă necesitatea de a se alege iubite foarte vitale sexual, special antrenate in prealabil, care să prezinte pe deasupra o caracteristică remarcabilă (innăscută sau dobândită prin anumite tehnici secrete): absenta ciclului menstrual sau reducerea lui cantitativă la extrem, datorită introvertirii (transmutării si sublimării) energiilor sexuale.

După o traditie specială orientală secretă, femeile extrem de dotate pentru calea tantrică trebuie să pre-

zinte şi o particularitate anatomică stranie, care constă în existenta, deasupra organelor genitale profunde, a unei cavităti (un fel de canal specific), în legătură cu terminatiile nervoase ale plexului solar. Dacă această cavitate este excitată şi activată gradat, ea conduce rapid la realizarea unor fenomene psihice paranormale, asigurând celor doi iubiţi atingerea unor puteri benefice oculte (*Siddhis*) extraordinare.

Bărbaţii dotaţi în mod special pentru amorul cu continentă sexuală se recunosc după: intensitatea şi puterea cu totul exceptională a privirii care, în cazul lor, electrizează şi hipnotizează spontan; existenta, imediat deasupra nasului, a mai multor şanţuri verticale net pronuntate; un membru viril, puternic, cu mult mai lung decât media, capabil de a sustine o erecţie neîntreruptă mai multe ore în sir, fără a ejacula deloc în acest interval; un câmp de fortă virilă de o frecventă electrizantă, prezent in mod spontan şi continuu în jurul său, care dă senzatia de focar lăuntric centrifug. Aceste particularităti sunt însă, în general, orientative şi nu urmăresc să impiedice nimănui accesul la această ştiinţă fascinantă.

Principiul esenţial în arta amorului cu continentă sexuală este de a se ajunge ca in pofida stării extrem de intense de plăcere, de mii de ori mai profundă decât în mod obişnuit, să se suspende definitiv descărcarea la ambii iubiţi (în cazul bărbatului - ejacularea -, în cel al femeii - orgasmul exploziv), indiferent de durata contactului intim. Controlându-se deci, direct si complet trăirea erotică, în final se ajunge la resorbţia şi transmutarea (sau introvertirea) energiei sexuale, care ulterior este sublimată (transformată) în forme din ce în ce mai fine de energie subtilă. Astfel, printr-o sublimare perfectă, ea este făcută să reurce la nivel mental, făcând posibilă atingerea unor stări spirituale beatifice de constiinţă, de o amploare şi o complexitate inimaginabilă (*Samadhi*), simultan cu obţinerea unor capacităţi paranormale (*Siddhis*). Această posibilitate de a interioriza şi transmuta în totalitate potenţialul energiei procreative (sămânţa) pare fabuloasă, dacă nu chiar imposibilă, în lumina cunoştintelor moderne de fiziologie sexuală. Dar este ea oare într-adevăr irealizabilă?...



Multe cupluri occidentale se apropie de aceste realizări fără să ştie. La ora actuală se ştie precis totuşi, că unii yoghini care au fost studiaţi de medicii europeni au făcut proba unei realizări aparent fantastice, reuşind chiar să aspire anumite lichide cu ajutorul muşchilor antrenati ai organului lor sexual. Celebrul medic Aldouz Hanish afirmă că resorbţia in propriul organism şi transmutarea spermei sau a secretiilor sexuale feminine corespondente este perfect realizabilă. În conformitate cu cercetările sale, există, la nivelul organelor sexuale masculine si feminine, minuscule canale (in anatomia subtilă yoghină cunoscute sub denumirea de *nadi*-uri). Unele dintre aceste *nadi*-uri sunt în corelatie cu sistemul limfatic. Aceste canale sunt parţial atrofiate, astfel că numai un antrenament special, în care energia sexuală este mentinută in stare de efervescentă si putere maximă, le-ar permite intrarea din nou în starea de functionare. În formele lente de antrenament amoros cu continentă sexuală, acest fenomen singular nu se produce decât după câtiva ani, în decursul cărora cuplul in cauză experimentează în mod gradat mărirea la extrem a duratei care precede ejacularea sau emisia seminală, practicând, în posturi amoroase speciale, un fel de *coitus* *rezervatus* ("abtinerea de la ejaculare"), cunoscut de sexologi şi sub numele de *karezza*. Astfel, multe dintre cuplurile occidentale care utilizează această ultimă metodă se apropie de *Tantra*, fără ca măcar să bănuiască vreodată. Această extrem de rară capacitate de control total şi retentie a spermei explică afirmatiile anumitor bărbati, care pretind că pot să facă amor neîntrerupt ore intregi sau uneori nopţi întregi. O asemenea performanţă nu vrea totdeauna să spună că ei ajung la ejaculare de fiecare dată, ci că reuşesc de fapt să prelungească contactul amoros pe o durata nelimitată de timp, suspendând în cele din urmă chiar şi ejacularea finală, datorită resorbţiei şi transmutării potenţialului sexual, în alte forme de energie subtilă, infinit superioară, spirituală. Această capacitate uimitoare, dobândită printr-un antrenament sistematic, se dovedeste a fi extrem de necesară şi benefică echilibrului şi armoniei cuplului. Majoritatea cazurilor de insatisfactie şi frigiditate feminină rezultă, intr-adevăr, din raporturi sexuale brutale sau prea rapide. Acestea pur şi simplu impiedică femeia să atingă o stare erotică plenară, blocându-i astfel, în mod penibil, orgasmul. Oprirea ejaculării se poate realiza relativ uşor dacă, în acelaşi moment, se blochează suflul (respiraţia) pe retenţie si simultan se reuşeste o intensă concentrare mentală. Aceasta permite să se controleze starea extrem de plăcută care apare în momentele de maximă efervescenţă a energiei sexuale. Astfel, la un moment dat, cei doi iubiţi opresc la unison suflul pe plin şi nu mai respiră deloc, concentrându-se în acelaşi timp asupra infinitei plăceri. Această imobilitate, odată reuşită, chiar si pentru câteva minute, se transformă într-un adevărat extaz de o amploare inimaginabilă. Este de la sine înteles că acest control extraordinar al dorinţei nu este posibil decât detaşându-te şi stăpânind în întregime fantasmele sexuale, care dobândesc prin această experientă o asemenea intensitate, încât par a fi cvasireale.

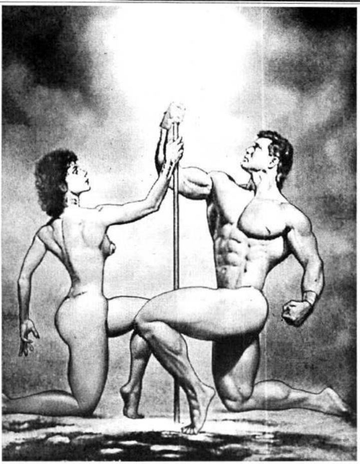
Maeştrii tibetani afirmă chiar că imaginile predominante formate în timpul amorului cu continentă sexuală devin obiective, capătă o viată proprie, independentă şi pot să actioneze sub forma "stărilor", influentând experienta. Majoritatea yoghinilor care practică amorul cu continenţă sexuală sustin că pentru a înflori într-adevăr, dragostea trebuie să se situeze în afara timpului si că toate mijloacele vor fi binevenite pentru a crea o feerie, căci numai depăşindu-şi conditia vulgară terestră, cei doi iubiţi vor distruge în ei egoismul şi vor transcende timpul într-o stare pe care o putem numi orgasm cosmic. Astfel, revenind la existenţa cotidiană, ei vor intelege că amorul se află dincolo de corpuri şi că nici o dorinţă si nici o pasiune personală nu trebuie să jeneze extazul. Din acel moment, totul devine posibil. Astfel, cuplul care ajunge să stapânească efectiv diferitele faze ale sexualităţii cu continenţă amoroasă, care corespund unor nivele din ce în ce mai elevate ale fiinţei, atinge stadiul fiziologic care deschide poarta către regenerare vitală şi nemurire spirituală, prin dobândirea unor puteri paranormale. Totdeauna însă, iubita aleasă, cu care se va realiza acest procedeu exceptional, nu trebuie să fie considerată drept o femeie obişnuită, ci va fi cât mai mult transfigurată şi adorată frenetic în sublimul său rol de femeie extraordinară, arhetip feminin sau *Shakti*. În caz contrar, dacă bărbatul nu este capabil să vadă în ea fascinanta încarnare a Eternului Feminin, nu este posibilă cosmizarea actului amoros.

Aici avem, fără îndoială, una dintre conditiile esenţiale ale metodologiei tantrice, de îndeplinirea căreia depinde foarte mult succesul în această ştiinţă extraordinară. În mod semnificativ, chiar se afirmă că:

"Dragostea învinge orice, cu excepţia vulgarităţii şi a ridicolului." În această direcţie, Mircea Eliade subliniază: "dacă în faţa femeii goale nu se trăieşte o emoţie transfiguratoare profundă, ca în faţa misterului tulburător al vieţii, nu există concretizare tantrică, indispensabilă, ci doar o experienţă sexuală vulgară."

Tocmai de aici rezultă imensa importanţă a dezvăluirii si manifestării gradate a femeii iubite. Pentru a atinge succesul în ceea ce priveste amorul cu continenţă, se recomandă ca în primele două zile iubiţii să se culce în camere separate, dar să întreţină şi să amplifice la maxim, prin fantezie, dorinţele lor amoroase reciproce. În zilele următoare, deşi le este permis celor doi iubiţi să se culce unul lângă celălalt în acelaşi pat, cea mai neinsemnată atingere le este total interzisă. Această modalitate face să crească la extrem dorinţa, conducând în acelaşi timp la o extraordinară stăpânire a impulsurilor, care va uşura introvertirea şi transmutarea energiei erotice, fără ca prin aceasta să fie ucisă emoţia erotică. În a şaptea zi, bărbatul va contempla femeia complet goală şi o va adora, lăsându-se pătruns vizual de întreaga sa frumusete. El va căuta de asemeni să simtă cât mai intens şi empatic, printr-o identificare telepatică, toate posibilităţile sexuale latente. Numai în a opta zi el va începe să o atingă, mai întâi în anumite zone ce trezesc energii cosmice, captate şi amplificate în propria sa structură, apoi o va parfuma şi o va unge pe întregul corp cu uleiuri naturale îmbătătoare şi cu parfumuri adecvate. Ungând-o cu acest

balsam, mâinile sale îi vor explora corpul numai la suprafată, intr-o usoară mângâiere magnetică foarte excitantă, cu vârful degetelor. Când puterea dorintei este atât de mare incât corpurile celor doi devin in mod straniu electrizate, în conformitate cu traditia orientală secretă, ele capătă o luminiscentă mirifică, fosforescentă, albastră-verzuie, strălucind noaptea. În mod gradat, datorită unei dorinte enorme, care se amplifică, întreținută cu rafinament zi după zi, chiar și pielea femeii se modifică vizibil, devenind mult mai catifelată; un parfum nou, specific feminitătii sale potentiale, cu totul natural, incepe acum să se degaje din corpul său. În timpul contactului sexual propriu-zis, bărbatul va trebui să fie capabil să-și retină sămânța ore în sir, timp in care cuplul va putea astfel trece prin mai multe faze succesive. Prin urmare, după o primă fază polară, în care femeia, numită "Luna", domină bărbatul, numit "Soarele", ea este dominată, la rândul ei, de către bărbat. Această experientă era cunoscută si de traditiile ezoterice occidentale, căci o găsim deja mentionată în secolul al XVII-lea de către un celebru alchimist: "Femeia are mai intâi avantajul asupra bărbatului si il domină până ce il transformă si îl asimilează în propria sa natură. După aceea, bărbatul isi regăsește vigoarea sa initială si obtine avantajul, dominând femeia până ce o face asemănătoare lui, pentru a o include în propria structură."



În limba sanscrită, termenul care desemnează *iubita*, în tratatele orientale secrete, înseamnă în traducere "plantă agătătoare", căci aceasta va acționa, jucând rolul activ, prin incolăcirea în jurul bărbatului, ce stă in poziția binecunoscută a lotusului (*Padmasana*). În fuziunea amoroasă cu continentă sexuală, abordarea acestei posturi de către cei doi iubiți facilitează atingerea stării culminante a relatiei. În învătătura tantrică, femeia nu este deloc considerată ca fiind proprietatea bărbatului. Ea este deci liberă si adorată în toate modurile posibile, in jocurile amoroase cu continență sexuală.

Stadiul trăsnetului

Faza cea mai înaltă in arta amorului cu continentă sexuală este faimosul stadiu al Trăsnetului (*Vajra*), despre care vorbesc mai multe texte secrete orientale. Odată atinsă această culme superioară, cuplul respectiv poate transmuta total si sublima perfect potentialul sexual propriu, utilizând în mod paranormal sau extrafizic propria energie sexuală rafinată si amplificată la maxim.

Fiecare dintre cei doi sau amândoi la unison pot acum provoca cu usurintă fenomene cu totul extraordinare ca: elevarea spirituală; influentă telepatică în masă asupra a zeci de mii de oameni care se află în sfera de acțiune subtilă a cuplului; realizarea unei empatii perfecte intre cei doi iubiti; fenomene de *poltergeist* sau deplasarea obiectelor de la distantă; clarviziune; transferul constiintei in trecut, prezent sau viitor; vointă irezistibilă; proiecție astrală prin dedublare în lumile paralele invizibile; control asupra fortelor ascunse ale naturii; vitalitate neobisnuită; reintinerire si mentinere nealterată a tineretii - toate acestea obtinându-se prin stăpânirea deplină a energiilor sexuale, transmutate în planurile superioare ale fiintei angajate pe această cale.

În conformitate cu opinia înțeleptilor orientali, această putere sexuală, sublimată la nivelul straturilor invizibile ale fiintei, poate fi simtită cel mai des manifestându-se in regiunea plexului solar. Ea tâsneste de aici, creând un formidabil câmp de fortă sferic în jurul aceluia sau aceleia care atinge această etapă. În lumina acestor revelatii, se poate intelege corespondenta dintre zona ombilicului si anumite energii secrete ale Cosmosului. Aici, este necesar să reamintim de ce femeile extrem de dotate pentru amorul cu continență trebuie să prezinte aceă particularitate anatomică stranie: existența deasupra organelor genitale profunde a unui canal extrem de fin, care in zona vaginului se deschide intr-o adâncitură, în legătură cu terminațiile nervoase ale plexului solar. Dacă un bărbat ajunge să descopere o asemenea femeie, chiar dacă nu cunoaste metodologia amorului cu continentă sexuală, declanșează energii subtile foarte puternice, care pot să producă fenomene psihice paranormale. Urmărind să fie cât mai explicit, un celebru maestru tantric din Madura mi-a afirmat râzând că, intocmai ca și curentul electric, energia sexuală transmutată integral devine o fortă imensă pentru cel care știe să manevreze inteligent această putere subtilă, putând să conducă fiinta la cele mai uluitoare realizări spirituale, conferindu-i chiar cele opt mari puteri paranormale (*Mahasiddhi*-uri) și permitându-i să influenteze telepatic, în mod benefic, sute de mii de oameni, prin manifestarea uriasă a propriei sale puteri de a iubi. În incheiere, el a adăugat însă, privindu-mă fix:

"Un asemenea om ajunge să înteleagă că totul e posibil, dar trebuie să stie că nu totul îi este permis."»

SIDDHI-urile, marile puteri paranormale care sunt obținute în cazul practicanților foarte avansați ai amorului cu continență sexuală

Depășind puțin câte puțin, prin tehnicile și procedeele amorului cu continență sexuală sfera aparentelor efemere, adeptul avansat învață să utilizeze și să domine legile misterioase ale naturii, care îi permit să realizeze fenomene extraordinare. Puterile supranormale, pe care el le dobândește astfel, sunt numite "SIDDHI-uri" sau perfecțiuni.

Aceste puteri sunt de două feluri:

1. Puteri care sunt în legătură cu legile exterioare ale naturii, numite "puteri fizice" sau "puterile iluziei" (*Maya*), căci ele aparțin lumii exterioare, care nu este altceva decât desfășurarea "Esențialei Puteri Divine a Iluziei". Datorită faptului că aceste puteri nu țin neapărat de o orientare spirituală, adevărații adepți nu produc aceste așa-zise "miracole" decât în împrejurări foarte speciale.

2. Puteri care se referă la o efectivă realizare spirituală, fiind cunoscute ca "puteri ale formei intrinseci" (*Svarupa Siddhis*). Acestea constituie adevăratele etape ale drumului ființei individuale către desăvârșirea supremă.

Cele opt puteri paranormale fizice

Cele opt puteri paranormale fizice se manifestă în întreaga lor plenitudine, de îndată ce controlul respirației, stăpânirea energiei sexuale și concentrarea mentală sunt perfecte, deși ele pot adesea să se manifeste parțial, chiar și înainte de această triplă realizare.

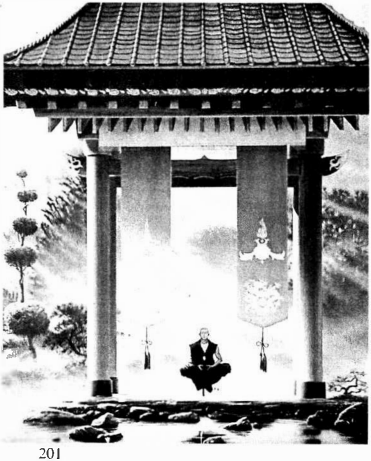
1. *Anima Siddhi* - a deveni la voință tot atât de mic ca și un atom. Cuvântul sanscrit *Anima* provine de la *Anu*, tradus uneori prin "atom". *Anu* reprezintă limita de divizibilitate a spațiului. În interiorul unui *Anu*, legile spațiului nu mai sunt valabile așa cum le cunoaștem. *Anima Siddhi* permite deci adeptului, grație unei concentrări mentale neobișnuite, să devină, la nivel de conștiință, oricât de mic dorește sau cu alte cuvinte să poată vedea și simți obiectele cele mai minuscule, ajungând până la structura intimă a atomului, pe care el o distinge tot așa de clar precum distinge obiectele ce sunt văzute la scară umană cu ochiul liber.

2. *Mahima Siddhi* - a deveni la voință extraordinar de mare, cuprinzând imensitatea în sfera conștiinței. Această capacitate îi permite adeptului să vadă, să simtă și să cuprindă ca și cum ar fi în propria sa ființă desfășurate fenomene sau obiecte enorme, precum mulțimi de oameni, o planetă, un continent, sisteme solare sau universuri. Prin această putere, adeptul devine în mod gradat atotcuprinzător și poate să perceapă fidel, la nivel de conștiință, multiplicitatea simultană a fenomenelor sau aspectelor cele mai grandioase ale creației, ca și cum toate acestea s-ar produce chiar în el însuși. *Markandeya Purana* spune: "*Mahima* înseamnă a fi onorat și servit de toate ființele".

3. *Laghima Siddhi* - a nu mai avea, la voință, greutate (levitație). După *Markandeya Purana*, *Laghima* înseamnă "a avea o viteză (de vibrație) extremă". Această controlare a greutății se obține prin concentrarea identificatoare (*Samyama*) asupra energiei subtile ascendente (*Udana*) și prin dezvoltarea în fiecare particulă componentă a corpului a unei tendințe centrifuge opuse față de cea normală (centripetă). Unele texte ale înțelepciunii orientale asigură că la aceasta se ajunge foarte ușor. Utilizarea acestui procedeu, combinat cu anumite tehnici respiratorii pentru levitație este frecventă în *Yoga*.

4. *Garima Siddhi* - a putea fi, la voință, foarte greu. Această capacitate, opusul lui *Laghima*, permite adeptului să-și facă corpul sau nu contează ce obiect tot așa de greu ca și un munte și imposibil de mișcat sau ridicat. Anumite tratate *Yoga* omit însă *Garima* și o înlocuiesc cu *Kamavasayita* ("Satisfacția Completă"), neobișnuita putere mentală care permite, la voință, adeptului avansat de a fi totdeauna și în toate împrejurările perfect mulțumit.

5. *Prapti Siddhi* - a se transporta cu conștiința în orice loc, printr-un simplu act de voință. *Prapti* îi permite adeptului deplasarea, din punct de vedere mental și psihic, în nu contează ce lume paralelă superioară sau inferioară, în nu contează ce regiune a globului și în



indiferent ce epocă trecută, prezentă sau viitoare și să trăiască integral toate stările legate de acea deplasare, exactca și cum s-ar găsi acolo. După *Shiva Samhita*, "el are totdeauna rapid la îndemână tot ce dorește să vadă sau să știe", iar în conformitate cu *Markandeya Purana*, "el obține mereu tot ceea ce vrea să afle, până când nu-i mai rămâne nimic de dorit".

6. *Prakamya Siddhi* - voință irezistibilă, de aceea adeptul constată că i se îndeplinesc, într-un anumit interval de timp, cele mai neînsemnate, ca și cele mai neobisnuite dorințe ale sale. În *Shiva Samhita* se spune: "pentru el, oricând se manifestă în mod vizibil sau invizibil împlinirea tuturor dorințelor", iar în conformitate cu *Markandeya Purana*, "prin puterea sa, el pătrunde și atrage irezistibil către sine acele lucruri pe care le dorește".

7. *Vashitva Siddhi* - stăpânirea, într-un mod neobișnuit, a tuturor fenomenelor, creaturilor și a tuturor elementelor. Prin această capacitate, adeptul poate să acționeze după cum dorește, în nu contează care dintre cele trei lumi principale, indiferent dacă ea aparține trecutului, prezentului sau viitorului. După *Shiva Samhita*, el domină de asemeni cu ușurință vântul, ploaia și celelalte elemente, iar în conformitate cu *Markandeya Purana*, "el controlează tot ceea ce vrea prin puterea sa".

8. *Ishitva* - nobila și uimitoarea domnie. Adeptul poate dirija și hotărî, după propria sa voință, existența sau neexistența oricărui lucru sau fenomen, bucurându-se de o glorie extraordinară. El are puteri depline asupra formării, menținerii și dispariției sau morții tuturor ființelor și tuturor lucrurilor; el poate face de asemeni să apară (materializându-se), să se mențină, să trăiască și să dispară noi ființe și lucruri. Iar în conformitate cu *Markandeya Purana*, "el apare magnific și fascinant ca un zeu".

În afara acestor opt puteri, adeptul dobândește de asemeni "perfecțiunile fizice ale formei, farmecul magnetic, forța uimitoare a voinței și fermitatea de nezdruncinat" (*Yoga Anka*).

"Corpul său devine de o frumusețe atât de sublimă, încât el îi farmecă pe zei, oameni și animale deopotrivă" (*Kalayana Tantra*).

Un asemenea om, datorită înțelepciunii, nu va acționa niciodată împotriva ordinii divine. El stie că totul este posibil, dar nu totul este permis.

Cele 30 de puteri neobișnuite secundare

Prin practica constantă si neobosită a procedeelor yoghine de concentrare mentală și a amorului cu continență sexuală se pot dobândi, independent de obtinerea sau nu a celor opt "puteri fizice", 30 de puteri secundare neobisnuite.

1. *Nirodha Parinama Siddhi* - puterea rezultatului datorat controlului mental, fruct al stăpânirii de sine și al concentrării intense asupra celor trei feluri de rezultate: datorate feluritelor legi naturale (*Dharma*), particularitătilor specifice (*Lakshana*) și conditiilor existente (*Avastha*). Această capacitate îi permite adeptului să cunoască trecutul, prezentul și viitorul oricărei ființe, obiect sau fenomen.

2. Puterea sunetelor, cuvintelor și a semnificației lor ascunse. Sunetul cuvântului, obiectul desemnat de cuvânt, ideea pe care cuvântul o naste sunt cele trei aspecte ale aceleiași realități subtile indivizibile; concentrându-se intens asupra fiecăreia dintre ele separat, adeptul poate întelege limbajul tuturor creaturilor.

3. Cunoașterea existențelor sale anterioare, care se obtine prin concentrarea intensă asupra urmelor pe care ele le-au lăsat în conștiinta abisală (subconștient) a ființei.

4. Arta de a citi în mod fidel gândurile sau de a resimti exact stările interioare cele mai intime ale altor ființe umane si care se obtine prin concentrarea intensă asupra

facultății de cunoaștere a celeilalte persoane.

5. Invizibilitatea. Prin concentrarea intensă asupra formei sub care este văzut corpul, se poate anihila și bloca posibilitatea lui de a fi observat. Când proprietatea de a fi observat este suspendată, corpul nu mai poate fi văzut de altă persoană. Același lucru este valabil și se poate verifica și pentru celelalte simțuri.

6. Cunoașterea anticipată a momentului mortii, care se obține prin concentrarea intensă asupra *Karmei* (semințele acțiunilor trecute) imediate și asupra aceleia ce are consecinte intârziate.

7. Puterea neobișnuită sufletească (*Atma Bala*) sau a conștiinței totale (*Purna Mano Bala*). Ea se naște din concentrarea intensă asupra stării de prietenie, iubire, compasiune, simpatie sau altruism.

8. Dobândirea puterii fizice, a caracteristicilor individuale sau a abilităților specifice oricărei creaturi umane, celeste sau animale. Se obține prin concentrarea intensă asupra acelor elemente sau puteri pe care vrem să le transferăm și să le trezim definitiv în propria noastră ființă.

9. Cunoașterea fenomenelor sau a lucrurilor subtile, ascunse ori a celor îndepărtate. Prin atragerea și focalizarea asupra lor a luminii subtile și secrete a Naturii și prin concentrarea intensă asupra acestei lumini reflectate, se poate vedea ceea ce este ascuns vederii.

10. Intima cunoaștere a naturii secrete a lumii fizice și a lumilor cerești se obține prin concentrarea intensă asupra Soarelui și a punctelor de proiecție pe care le are în structura umană.

11. Cunoașterea paranormală a lumii planetelor. Concentrându-se intens asupra lunii și asupra zonelor ei de manifestare în corpul uman, adeptul ajunge la intima cunoaștere a naturii și fenomenelor astrale ale întregului cortegiu de lumi planetare.

12. Cunoașterea și perceperea exactă în propria ființă a mișcărilor și a complexelor influente stelare. Ea se obține prin concentrarea intensă asupra Stelei Polare. Toate stelele se mișcă și radiază fine și complexe energii. Ele ne apar nemișcate și inactive numai din cauza enormei distanțe care ne separă de ele.

13. Intima și totala cunoaștere a corpului și a tuturor elementelor sale energetice constituente. Apare prin concentrarea intensă asupra lui *Manipura Chakra*, centrul de energie subtilă situat în zona ombilicului.

14. Eliberarea definitivă de senzațiile de foame și sete, precum si de necesitatea de a mai intrebuinta hrana fizică, prin concentrare intensă asupra lui *Vishuddha Chakra*, focar energetic subtil situat în zona gâtului.

15. Calmul perfect al corpului și al minții, precum și o imobilitate totală. Vehicularea energiilor subtile ce insotesc aerul în respiratie se face prin intermediul canalului subtil energetic *Kurma Nadi*, aflat în strânsă legătură cu *Anahata Chakra*, focar energetic din zona pieptului. Prin concentrare intensă asupra lui *Kurma Nadi*, se dobândește imobilitatea perfectă internă și externă.

16. Viziunea și întâlnirea directă cu ființe sublime și supranaturale. Se obține prin concentrarea intensă asupra luminii inefabile care radiază din centrul energetic subtil din creștetul capului, *Brahmarandhra*.

17. Cunoașterea tuturor lucrurilor. Orice cunoaștere este precedată de *Pratibha*, precum lumina zorilor precede apariția Soarelui. Prin concentrarea intensă asupra acestei stări, cunoașterea orcărui lucru poate să fie dobândită de mintea perfect calmă a adeptului.

18. Intima cunoaștere a minții proprii. Prin concentrare intensă asupra centrului subtil al inimii, *Anahata Chakra*, mintea proprie poate fi observată precum orice alt obiect exterior.

19. Cunoașterea și intima percepție în propria ființă a formei intrinseci a imensei Ființe Cosmice. De îndată ce adeptul a atins starea de reală cunoaștere, lipsită de orice interferență legată de ego și de alte iluzii mentale, concentrându-se intens asupra acestei stări de conștiință, el cunoaște forma intrinsecă a Ființei Cosmice. De îndată ce el dobândește complet această supremă putere, el obtine în același timp puterea cunoașterii parapsihice - care îi revelează trecutul, prezentul și viitorul tuturor lucrurilor, ființelor sau fenomenelor îndepărtate, subtile sau secrete și cele cinci "puteri extraordinare ale simțurilor", care sunt:

a. puterea auzului (*Shravana*), care dă sublima cunoaștere auditivă, ce permite să auzi, pe lângă sunete, extatica si inefabila "muzică cosmică a sferelor", precum sunetul continuu al *mantrei* supreme *AUM*.

b. puterea atingerii totale (*Vedana*), care dă sublima și obiectiva cunoaștere tactilă a oricărui lucru;

c. puterea vederii (*Adarsha*), care dă sublima cunoaștere vizuală a nu contează ce;

d. puterea gustului (*Asvadana*), care dă sublima și profunda cunoaștere a indiferent cărui gust;

e. puterea mirosului (*Varta Siddhi*), care dă sublima și totala cunoastere olfactivă.

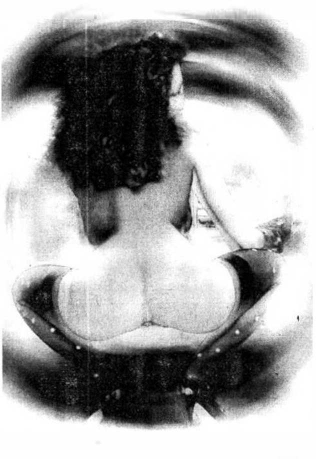
Desi aceste puteri sunt cuceriri pentru o minte obișnuită, ele sunt piedici în calea stărilor înalte de *Samadhi*.

20. Dedublarea sau ieșirea cu corpul subtil în afara corpului fizic. Concentrarea intensă asupra corpului subtil sau astral (*Linga Sharira*) șterge si elasticizează la maxim legăturile iluzorii cu corpul grosier (corpul fizic), și adeptul își poate abandona la vointă corpul fizic, pentru a călători extrem de rapid nu contează unde, reluându-si din nou corpul fizic după un anumit interval de timp. Uneori însă este perfect posibil, pentru un adept extrem de avansat, ca el să-si abandoneze propriul corp fizic, atunci când acesta s-a uzat și să se instaleze într-un alt corp, rămânând acolo până la abandonarea lui.

21. Intangibilitatea. De îndată ce adeptul se concentrează intens asupra energiei subtile ascendente *Udana*, ce produce și tusea (sau, cum s-ar spune, asupra energiei vitale specializate care, pornind din gât, urcă spre cap, controlând aici reflexele feței și anumite fenomene automate ale corpului subtil), nici apa, nici noroiul, nici spinii, nici păcatele, nimic nu mai poate să-l atingă și moartea însăși este fără putere asupra lui.

22. Controlul subtilei energii vitale arzătoare (*Samana*). Focul subtil ce conduce digestia și toate arderile iradiază în toate directiile, pornind din *Manipura Chakra*, zona ombilicului. El reglează si armonizează funcțiile vitale și de el depinde echilibrul corpului. Concentrându-se intens asupra lui, yoghinul dobândește un corp perfect. El devine înconjurat de flăcări fine, radiind ca un foc orbitor, ce îi conferă protectie la toate bolile.

23. Sublima auditie paranormală. Concentrându-se intens asupra simtului auzului și asupra relatiilor sale cu ambianța subtilă energetică ce îi dă naștere și îl face



să se manifeste (*Akasha*), yoghinul obține sublima auditie: el poate atunci să audă sunetele cele mai ascunse, cele mai nebănuite, cele mai îndepărtate, indiferent dacă ele sunt obișnuite sau supranaturale.

24. Levitatia și deplasarea. Concentrându-se intens asupra raporturilor intime ale corpului cu eterul omniprezent (*Akasha*) și identificându-se apoi, prin concentrare intensă, cu obiecte mici și ușoare, cum ar fi firele de bumbac, yoghinul devine capabil de a se înălța de la sol, putând chiar să călătorească astfel cu o mare viteză.

25. Libera și totala ieșire a mintii în afara corpului (*Mahavideha Dharana*). Concentrându-se intens asupra ideii de libertate totală a mentalului (sau conștiinței), yoghinul începe să vadă si să simtă gradata dizolvare a învelișului luminiscent subtil care il intemnitează și îl limitează într-un mod halucinant. Ieșirile sau dedublările mentale rămân "imaginare" (*Kalpita*) atâța timp cât ele mai sunt legate de corp prin notiunea de Eu, dar concentrarea intensă asupra efemerității iluzorii a Eului ii slăbește treptat controlul său înlănțuitor si mintea poate din ce în ce mai mult să se deplaseze complet liberă, oriunde dorește. Facultățile interioare și superioare nu cunosc nici un fel de limită sau întemnițare și, de îndată ce această etapă este în mod plenar atinsă, mentalul călătorește în orice loc, pentru orice intervale de timp, fără a mai fi în nici un fel dependente de contactul cu corpul. Aceste deplasări sunt acum numite "non imaginare" (*Akalpita*) și numai prin intermediul lor

mentalul își atinge deplina lui amplificare și inflorire. Prin aceasta, adeptul are posibilitatea de a cunoaște adevărul, toate obstacolele din calea iluminării fiind îndepărtate; acesta (adeptul) este eliberat de suferințe, eforturi inutile și de consecintele penibile ale actiunilor legate de Ego.

26. Neobișnuita cucerire a Naturii. Cele cinci elemente au fiecare dintre ele cinci tipuri de manifestări:

a. starea grosieră (*Sthula*), care este vizibilă, depinzând de obiectul la care participă (piatra poate avea diferite forme: statuie, pavaj, munte...);

b. starea esențială (*Svarupa*), specifică fiecărui element, indiferent de locul în care se manifestă;

c. starea subtilă (*Sukshma*), care se referă la principiile constitutive elementare (*Tanmatras*);

d. starea condiționată (*Anvaya*), care este aceea a penetratiei relative, a celor trei calităti fundamentale (*Gunas*);

e. starea cauzală (*Atharvattva*), din care lucrurile și fenomenele au derivat.

Concentrându-se intens asupra acestor cinci tipuri de manifestări care decurg una din alta, adeptul ajunge, putin câte putin, să stăpânească cele cinci elemente, iar Natura, fiind prin cele cinci elemente în puterea sa, il ascultă, realizând ceea ce el dorește.

27. Victoria definitivă asupra celor cinci faze ale percepției simturilor. Cele cinci simturi care sesizează cele cinci elemente (*Tattva*-e) au, chiar și ele, cinci stări:

a. starea perceptivă;

b. starea care generează forma;

c. notiunea de existentă individuală;

d. starea condițională;

e. starea cauzală.

Orice fenomen sau obiect perceput este "apucat" de acela care il percepe; mișcarea simțurilor pentru a-l percepe constituie "apucarea", starea perceptivă. Când perceperea unui obiect sau fenomen nu a fost precedată de nici un gând, notiunea care apare în minte este aceea a "formei" sale, în care sunt adunate percepțiile venite de la toate simturile. Aceasta este starea care generează forma. Relația care se stabilește între forma obiectului sau a fenomenului perceput și eul aceluia care percepe naște noțiunea de existență individuală a celui ce percepe. De îndată ce mentalul acaparează această formă, analizându-i, în nu contează ce mod, realitatea sau irealitatea, aceasta este starea conditionatoare a simturilor, care le dirijează mișcările, condiționându-le și limitându-le în mod egotic sau individual. Starea cauzală, ultima, este invadarea tuturor simțurilor de către Eul suprem, de el depinzând orice perceptie.

Concentrându-se intens asupra acestor cinci faze ale percepției senzoriale, yoghinul ajunge în mod gradat să le controleze perfect. El obține, astfel, puterea de "translevitație" (*Manoja-Vitva*), care îi permite să se deplaseze, la voință, cu viteza gândului; puterea "perceptiei fără corp" (*Vikarana Bhava*), care îi permite să perceapă din punct de vedere fizic, cu toate simțurile, tot ceea ce există, indiferent de locul în care se află obiectul perceput, fără a mai avea nevoie să se deplaseze, și "controlul Naturii" (*Pradhana Jaya*) care îi dă putere deplină asupra oricărui proces de dezvoltare naturală.

28. Cunoașterea tuturor lucrurilor, ființelor și fenomenelor. De îndată ce el înțelege profund diferența ce există între "văzut" - care este imensul supramental universal (*Buddhi*), cauza imanentă a universului - și "văzător", care este Supremul sau Persoana Cosmică (*Purusha*), yoghinul devine stăpânul a tot ceea ce există și al procesului de cunoaștere. Facultățile sale interioare sunt amplificate și purificate la extrem, iar pura lumină a Sinelui Suprem il luminează, el devenind stăpânitorul a tot ceea ce există și cunoscătorul tuturor lucrurilor și fenomenelor.

29. Cunoașterea timpului. Limita de divizibilitate a spatiului este *Anu* (tradus uneori prin "atom"). Timpul pe care il face un *Anu*, pentru ca să se miște în propria sa lungime, este "timpul atom", sau "clipa" (*Kshana*). Fluxul (rotația sau scurgerea) său neintrerupt este numit "secvență" (*Krama*). Concentrându-se intens asupra momentului, yoghinul obține discernământul (*Viveka*) și cunoasterea experimentală. Fiecare clipă născându-se (în inlănțuirea cauză-efect) din precedenta, iar manifestarea universală însăși născându-se dintr-o asemenea clipă originară, concentrarea intensă asupra acestei prime clipe și asupra "secvenței" sale dă o cunoaștere obiectivă fără greșeală. Înțelegerea intimă a clipei permite yoghinului să inteleagă complexa și simultana natură a lucrurilor și fenomenelor și să cunoască trecutul și viitorul. De aici se naște adevăratul discernământ.

30. Puterea supremă (*Para-Siddhi*). Până aici toate puterile expuse aparțin lumii formelor; prin detașarea completă, pe care lumina pătrunzătoare a discernământului o face să se nască, yoghinul constată că poate distruge orice rău, atingând astfel eliberarea totală fără obstacole.

Puterile spirituale

Deasupra puterilor fizice există puteri mai înalte, net superioare, interioare sau spirituale, care sunt desemnate prin aceleași denumiri cu puterile fizice, fiind de fapt aspectele superioare ale acelorași fenomene.

1. *Anima* - Puterea Subtilului Extrem. Simțurile sunt mai subtile decât corpul, mentalul, mai subtil decât simțurile, supramentalul este mai subtil decât mentalul, dar peste toate acestea, Sinele Suprem este mai subtil chiar decât supramentalul. Deci Sinele Suprem este limita absolută a subtilității și *Anima*, Puterea Subtilului Extrem, implică Puterea pe care numai Sinele Suprem o deține. Aceasta se manifestă prin efectiva și continua stare de conștiință care îl face pe adept să simtă:

"Sunt ANU, sunt Subtilul Extrem, nimic nu este mai subtil decât mine."

2. *Mahima* - Puterea Extremei Imensități. Spațiul și timpul sunt măsuri infime ale imensității extreme, ele neexistând decât ca emanatii ale Inteligentei Cosmice, Principiul Esențial al existenței (*Mahat-Tattva*), care conține spațiul și timpul, fiind cu mult mai mare. Inteligența Cosmică sau Principiul Esențial al existentei, nefiind el însuși decât o manifestare a Sinelui, aceasta din urmă este deci Imensitatea Extremă (Imensitatea Extremă nefiind, în fond, decât un alt nume dat Sinelui Suprem). Fără realitatea Sinelui Suprem, Principiul Esențial al existenței, Inteligența Cosmică este fără realitate. Suprema Imensitate este deci Sinele Suprem. Experiența efectivă a acestei imensități constituie *Mahima*, Puterea Extremei Intensități.

3. *Laghima* - Puterea Luminosului Extrem. Nimic nu este mai luminos decât Sinele Suprem. Continua trăire conștientă că "Supremul Luminos se află în mine, nimic nu este mai strălucitor" constituie *Laghima*, Puterea Luminosului Extrem.

4. *Kamavasyita* - Satisfacția Extremă Totală. De îndată ce scopul final și absolut al dorintei a fost stins și când nu mai rămâne nimic care să fie dorit, nici nimic de văzut, nici nimic de avut și când se realizează efectiv și continuu că "Nu-mi mai rămâne nimic de posedat sau de cunoscut, căci am atins rădăcina esențială a propriei mele naturi", aceasta este Puterea Satisfacției Extreme Totale. Aceasta este cunoașterea directă a Sinelui Suprem, căci numai cunoașterea Sinelui Suprem poate pune definitiv capăt dorinței.

5. *Prapti* - Omniprezenta. Sinele Suprem, prin vibrația proprii existente, creează tot ce există. El se află in toate locurile și în toate timpurile și percepe clar toate obiectele, trăirile și fenomenele. *Prapti* este directa experimentare că "Eu sunt Sinele Suprem, dătătorul acestei vibratii care este Existenta. Dacă eu, Sinele Suprem, nu emit această vibratie, nimic nu există."

6. *Prakamya* - Realizarea tuturor dorintelor. Yoghinul care a inteles existenta și o stăpâneste vede că nu există nimic în afara dorintei. Dorinta este suprema stăpânitoare a întregii creații, a conservării și distrugerii acesteia. Dorinta este Sinele Suprem manifestat sub forma ego-ului. După *Kalayana Tantra*, Sinele Suprem "este Zeița strălucitoare care locuiește în toate ființele sub forma dorintei". Dar este necesar să se dorească intens și să se ajungă chiar la însăși posedarea dorintei fără obiect. Aceasta este *Prakamya*, Puterea Dorintei.

7. *Vashitva* - Stăpânirea Universală. Sinele Suprem este cel care animă toate ființele și fenomenele. Totul se supune voinței lui libere. *Vashitva Siddhi* este directa experimentare că "tot ceea ce apare ca ființă individuală sau ca formă de existentă exterioară nu există decât pentru că *Eu* (Sinele Suprem) *sunt*. Eu (Sinele Suprem) sunt la baza lor și nimic nu se face fără voia Mea".

8. *Ishitva* - Absoluta Domnie. Tot ceea ce poate fi sesizat și apartine celor trei planuri existente: grosier, subtil și cauzal este creat, mentinut și poate fi făcut să dispară de către Sinele Suprem. Absoluta Domnie, *Ishitva*, este continua stare că "Eu (Sinele Suprem) sunt stăpânul absolut a tot ce există, grosier sau subtil, datorită Mie soarele strălucește, datorită Mie suflă vântul".

SEXUALITATEA ŞI SĂNĂTATEA

Amorul cu continență sexuală și longevitatea

Oamenii de știință americani au constatat de curând că viata celor care practică continenta sexuală durează, de regulă, mai mult decât viata acelora care nu o practică. S-a remarcat că, în medie, oamenii care practică sistematic continența sexuală trăiesc cu 15-20 ani mai mult decât ceilalti. Pe baza unor cercetări de lungă durată, medicii americani au făcut următoarea descoperire: aproape 43% dintre bărbatii care nu practică continenta sexuală mor mai devreme decât cei care practică continenta sexuală. Aceleași cercetări au mai demonstrat că cei care nu practică continenta sexuală se adresează de trei ori mai mult medicilor, decât oamenii care trăiesc într-o căsnicie fericită și practică sistematic continenta sexuală.

În ultimul deceniu, datorită SIDA-ei și a altor boli care se transmit pe cale sexuală, nu s-a mai luat aproape deloc în considerare faptul că sexualitatea plenară, bazată pe iubire, și sănătatea se află, de fapt, într-o strânsă legătură. Experții sexologi sunt la ora actuală de acord că celibatul exagerat poate dăuna sănătății, declanșând unele probleme psihice cum ar fi: iritabilitatea, frustrarea, insomnia, depresia, cât și diverse probleme fizice. În conformitate cu opinia Dr. Alexander Lawen, un prim factor de risc în bolile de inimă este lipsa dragostei, nu numai a dragostei sentimentale, ci mai ales a dragostei profund și total împlinite printr-un act sexual complet satisfăcător și generator de fericire. Declaratiile sale se bazează pe unele cercetări care au arătat că bărbatii și femeile care fac dragoste în mod regulat fără ejaculare (descărcare) sunt mult mai putin predispuși la boli de inimă decât ceilalti. În timpul actului sexual, corpurile lor produc mult mai multe endorfine, ceea ce duce la dispariția durerilor de cap sau de spate. Bolnavii de artrită au declarat că după ce au făcut dragoste cu continentă, durerile si inflamatia au dispărut gradat.

Eliberarea endorfinelor si a altor substante benefice care sunt produse în organism în timpul actului sexual provoacă, printre altele, relaxarea mușchilor, eliminarea tensiunii și anihilarea stresului. Micșorarea stresului conduce la o creștere a activității celulelor organismului, care luptă împotriva îmbolnăvirilor. Sistemul imunitar funcționează astfel mult mai bine, apărând corpul de boli.

Pentru a rămâne mereu în formă, în ciuda penibilelor solicitări ale vietii moderne, corpul uman trebuie, în mod imperativ, să dispună de o energie vitală mare, pe care o poate menține la nivel maxim prin diferite tipuri de exerciții. Acest adevăr fiziologic incontestabil e tradus în practică, în general, prin procedeele gimnastice monotone sau prescripții adesea penibile și foarte complicate, pe care nu toată lumea le poate respecta permanent.

Frumusețe, vitalitate și tinerețe prin amorul cu continență sexuală

Prin amorul cu continență sexuală, totul devine rapid, natural, foarte plăcut și diferit. Într-adevăr, ca urmare a succesului în transmutarea potențialului sexual si a energiilor erotice ale ființei în beneficiul corpului, se știe acum că relaxarea musculară, generată de sedentarism, poate fi compensată în mod senzual și extrem de plăcut, fără un efort plictisitor din partea femeii.

Uriașa energie generată prin transmutarea pulsiunilor sexuale, asociată cu diferite tehnici *Yoga*, permite femeii să realizeze o modelare corporală și musculară, orientându-se în mod spontan pentru a exercita o actiune, stimulantă sau calmantă, acolo unde dorește.

a) ***Acțiunea stimulantă:*** Interiorizând energia rezultată și făcând să circule undele regenerante de forță cu *frecvență lentă*, femeia își dinamizează mușchii în mod armonios și, tonificându-i, își vitalizează și își regenerează fibrele elastice ale pielii. În același timp, prin amplificarea naurală a arderilor interne, ea face să dispară acumulările adipoase dizgrațioase.

b) ***Acțiunea calmantă:*** Modificând, printr-un act concertat de voință, frecvența energiei și făcând să circule undele euforice de forță cu *frecventă rapidă*, femeia se relaxează profund și se calmează. Ea își poate elimina cu ușurință chiar durerile dorsale pe care le resimte la sfârșitul zilei, datorită șederii de lungă durată într-o poziție chinuitoare la locul de muncă. Această frecventă mai permite, între altele, eliminarea toxinelor, datorită drenării pe care o provoacă vasodilatarea spontană generalizată.

Oricare femeie, chiar dacă nu cunoaște care îi sunt "dușmanii", ajunge, odată cu trecerea timpului, să le constate direct, pe propriul său corp, efectele. Acestia îi atacă tineretea și îi diminuează vitalitatea, afectându-i totodată frumusetea și bunăstarea în anumite zone corporale mult mai sensibile, atât la efecte statice, cât și la solicitările stresante ale unei existente trepidante.

În general, viața plină de solicitări complexe nu îi lasă femeii timpul necesar pentru a face sport sau gimnastică. Ea își

deplânge starea de îmbătrânire prematură pe măsură ce constată că mușchii i se înmoaie, că silueta i se îngreunează și că celulita câștigă teren. Aceasta este cu atât mai complexant pentru o femeie, mai ales când există priviri care nu înșeală.

Studiindu-se un număr considerabil de femei care au practicat cu succes procedeele amoroase ale continenței yoghine, realizând transmutarea potentialului sexual și sublimarea energiilor sexuale, s-a constatat că, indiferent dacă o problemă este localizată sau generalizată, efectele transmutării potențialului sexual prin continență acționează global în profunzime, fără a fi nevoie de constrângerile unei gimnastici pretențioase. Continența sexuală yoghină permite în mod evident să fie păstrată zveltețea, tinerețea și prospețimea corpului, fără eforturi și fără a pierde timp, într-un mod cât se poate de plăcut.

Datorită afluxului excepțional de energie vitală, prin continența sexuală se constată o acțiune profundă asupra întregului corp. În medie, un joc amoros cu transmutarea potențialului sexual de minim două ore o dată la trei zile este suficient, împreună cu anumite tehnici *Yoga*, pentru atingerea unei stări de plenitudine senzuală excepțională.

Prin urmare, fără a pierde deloc controlul asupra potențialului sexual (ceea ce implică o mare putere de control din partea bărbatului), cei doi iubiți, într-o postură sexuală cât mai plăcută pentru amândoi, se interiorizează și își concentrează la unison atenția asupra centrilor de forță (*Chakra*-e), ale căror proiecții la nivelul corpului fizic corespund, după cum știm, plexurilor nervoase, mergând de jos în sus. Astfel, euforica meditație amoroasă începe cu plexul hipogastric inferior (corespunzând lui *Muladhara Chakra* în plan subtil), apoi urcă la plexul hipogastric superior (corespunzând lui *Swadhistana Chakra*), trece prin plexul celiac (corespunzând lui *Manipura Chakra*), plexul cardiac (corespunzând lui *Anahata Chakra*), plexul cervical (corespunzând lui *Vishuddha Chakra*), regiunea hipotalamică (corespunzând lui *Ajna Chakra*) pentru a ajunge la scoarța cerebrală în zona din creștetul capului (*Sahasrara*).

Acest proces, din ce în ce mai plăcut pe măsură ce se produce ascensiunea energiei amoroase și sublimarea acesteia, permite să se atingă, simultan cu starea de beatitudine amoroasă ce se amplifică progresiv, un mai bun control asupra funcțiilor involuntare ale organelor și țesuturilor. În acest mod, se reduc activitățile viscerale dirijate de sistemul nervos autonom, ușurându-se astfel și intensificându-se activitatea centrului psihic al creierului. În urma acestei performanțe, se observă la ambii membri ai cuplului amoros o ameliorare remarcabilă a activității psihice, concomitent cu o mai mare și mai intensă priză de conștiință în toate domeniile de activitate. Continența sexuală yoghină este deci un important mijloc de atingere a unei stări de profundă fericire si armonie mentală, atât de către femeie cât și de către bărbat.

Fata

Vitalitatea mărită ce rezultă în mod natural prin jocurile amoroase cu continență sexuală permite femeii să actioneze spontan și firesc contra ridurilor, a pungilor de sub ochi, a îngrășării disproportionale a gâtului, a ridurilor supranumite "laba gâștii", ce apar la colțul pleoapci, a obrajilor căzuti și flasci, a bărbiei duble.

Încă de la primele experiențe amoroase cu transmutarea potențialului sexual prin continență, tenul redevine gradat proaspăt și radios. Privirea capătă o expresivitate magnetică, fascinantă. Transfigurarea pe care o generează beatitudinea erotică produce o remodelare a trăsăturilor și conturului fetei. Reîmprospăta-rea tenului este unul din efectele stimulării circulatiei venoase. Datorită prospețimii, frumusetii și strălucirii pe care și-o recapătă tenul, femeia parcă devine mai tânără și astfel este mult mai sigură pe sine și pe puterile sale.

Pieptul și sânii

Energizarea amplă ce se instalează prin masajul senzual al sânilor in stările amoroase de o intensitate îmbătătoare actionează profund asupra marelui pectoral, asupra mușchilor suspensori ai sânilor, întărindu-i și elasticizându-i.

În cazul sânilor lăsati, flasci sau incomplet dezvoltati, prezentând asimetrii, se constată o armonioasă și gradată accentuare a contururilor. Sânii își recapătă sfericitatea și tonicitatea caracteristică adolescenței. Fermitatea și frumusetea pe care o dobândesc fac cu totul inutilă purtarea sutienului.

Continența sexuală yoghină permite să se păstreze în timp aproape nealterată forma sânilor, menținând

pieptul ferm datorită acțiunii în profunzime. Activitatea muschilor stimulează circulația sanguină, permițând o mai bună irigare a glandei mamare care va juca rolul său indispensabil în echilibrul endocrin. După primele luni de practică a continenței sexuale, femeia începe deja să simtă un val de vitalitate si prospețime parcurgându-i pieptul. Ea constată că bustul i se dezvoltă și se întărește gradat. Acest fenomen nu este efemer, ci continuu și progresiv, fiind însoțit de un val de tinerețe care țâșnește în întreaga sa ființă.

Talia și șoldurile

Prin continența sexuală yoghină se realizează o tonificare rapidă a musculaturii abdominale. Acțiunea sa stimulează funcțiile digestive și subțiază considerabil talia. Muschii pântecelui se întăresc și devin sculpturali. Datorită trezirii reflexelor musculare vaginale latente intră, de asemenea, în functiune musculatura șoldurilor.

Picioarele și pulpele

Prin vitalizarea globală, continența sexuală yoghină activează considerabil circulația sanguină și se dovedește extrem de eficientă în prevenirea sau eliminarea: senzatiei de greutate și epuizare resimtită la nivelul picioarelor; umflării gleznelor; îndopării în grăsime a genunchilor; acumulării de celulită.

Pulpele, parte atât de vulnerabilă a corpului feminin, beneficiază din plin de pe urma regenerării rezultate. Se remarcă o rotunjire sculpturală a contururilor pulpelor si totodată dispariția pernutelor de grăsime datorate inactivitătii muschilor mai putin solicitati.

Spatele

Este una dintre zonele cele mai afectate de viața curentă. Grație amorului yoghin cu continență, durerile lombare, durerile cervicale, blocajele energiilor vitale ale ființei sunt rapid alinate și supletea coloanei este regăsită progresiv

Nervii

După o lungă zi de muncă cu toate tracasările sale inerente, supersenzualele jocuri erotice cu continența potențialului sexual permit femeii să-și regăsească, pe o cale absolut naturală, un echilibru nervos și o perfectă reglare endocrină, indispensabile unei complete armonii generale, care va asigura de la sine o fericire plenară de mai mare durată.

În plus

Excepționala revitalizare și regenerare ce rezultă în urma jocurilor amoroase cu continenta potentialului sexual, ii permit femeii să prevină sau să elimine pernele inestetice de grăsime sau celulită din anumite zone ale corpului, ca și anumite dureri pasagere difuze ce pot apărea într-o situație oarecare. Totodată s-a constatat că secrețiile menstruale se reduc cantitativ considerabil, iar durata ciclului se micsorează foarte mult. Femeile practicând intens procedeele amoroase, prin care se realizează transmutarea deplină a potențialului sexual, își mentin, în ciuda vârstei, nealterată tineretea și exuberanta sexuală, ele nu mai ajung la menopauză și evită astfel fenomenele penibile pe care menopauza le antrenează, atât asupra corpului, cât și aupra stării psiho-mentale. Acest aparent miracol, constatat la multe femei care practică Yoga în India, este o altă consecință firească a amorului cu continență.

Concluzii

Intensa regenerare vitală ce se instalează prin freneticele jocuri amoroase cu continență sexuală permit ca principalii dușmani ai corpului femeii - ofilirea și oboseala țesuturilor feței, lăsarea penibilă a sânilor, slăbirea musculaturii și deformarea regiunii abdominale, dureroasele contracții dorsale, senzația de greutate și vlăguire la nivelul picioarelor, tensiunea excesivă a nervilor, generată de stresuri sau insatisfacții - să fie în mod natural învinși, in absența oricărui efort plictisitor, într-o stare de plăcere amețitoare și exuberantă.

În concluzie, la nivel fizic, prin continența sexuală yoghină, se întărește ceea ce este *esential* și se elimină ceea ce este *inutil*.

Esential (ceea ce conferă frumusețe, grație și echilibru corpului femeii) este totalitatea mușchilor ce modelează silueta care îi păstrează alura tânără și zveltă (cu conditia, bineînțeles, să se focalizeze ferm, prin intermediul atentiei asupra lor, energia revitalizantă sublimată).

Inutil este tot ceea ce poate să apară atunci când femeia își neglijează corpul datorită unei existente larvare și inconștiente. Atunci, în mare măsură, datorită devitalizării, mușchii își pierd fermitatea, țesuturile se încarcă cu grăsime și se vlăguiesc. Stresul și insatisfacțiile sexuale produc ravagii. Silueta se îngreunează, urâțindu-se și astfel corpul își pierde armonia primară.

Dacă totuși vă imbolnăviți, sexualitatea realizată cu continență vă va face să vă simtiți mai bine. Mai mult decât atât, tradiția taoistă reveleaza chiar anumite posturi amoroase, eficiente în vindecarea unor afecțiuni, cu condiția ca actul amoros să fie realizat cu continență perfectă. S-a constatat, de asemenea, că o relație sexuală realizată numai cu continență și care este de durată vă face să trăiti mai mult. O relație sexuală bazată pe iubire și realizată numai cu continență creează o legătură profundă, magică și intens euforică între bărbat și femeie și reduce astfel orice forme de stres. Prin urmare, amorul cu continentă contribuie la o stare mult mai bună a sănătății și la o viață lungă si fericită.

Pe lângă amorul realizat cu continență, iată câteva sugestii care vă vor ajuta, dacă țineți cont de ele, să vă mentineti sănătatea corpului și, în particular, a organelor genitale:

SĂNĂTATEA SÂNILOR

Incidenta tot mai frecventă a cancerului mamar în zilele noastre face necesară educația in ceea ce privește dieta și modul de viață (este recomandată o dietă echilibrată lacto-vegetariană și un mod de viață cât mai în armonie cu natura), precum și conștientizarea felului in care atitudinea față de trupul nostru ne afectează sănătatea sânilor. Împrieteniți-vă cu această minunată parte a corpului care îl încântă atât de mult pe iubitul dumneavoastră. Puteți începe printr-un masaj plin de iubire al sânilor, în fata oglinzii, eventual cu putin ulei esential de trandafiri turnat in ulei de migdale sau în loțiunea dumneavoastră preferată (pentru aceasta, consultati capitolul *Afrodiziace olfactive*). Încălziti-vă întâi mâinile, frecându-le una de alta. Apoi, începând din mijlocul pieptului, faceti miscări circulare către exterior si către interior Faceți zilnic câte 20-30 de rotații.

LUBRIFIEREA VAGINULUI

Pentru cazurile de lubrifiere insuficientă a vaginului, există o întreagă listă de recomandări.

În primul rând, este important să se consume foarte multe lichide, circa doi litri pe zi, din care un litru poate fi reprezentat de macerate din diferite plante, în funcție de preferințe.

În al doilea rând, femeile care se confruntă cu aceste probleme sunt sfătuite să execute zilnic *exercitiile Kegel*, pentru a îmbunătăți circulația sângelui în zona vaginală și pentru a concentra atenția în această zonă pe o durată cât mai mare de timp. *Exercitiile Kegel* sunt atât de eficiente pentru orice problemă, încât nu este niciodată prea devreme ca să le începeți. Este vorba de conștientizarea și controlul asupra mușchilor vaginului, ceea ce va permite, ulterior, trăirea mult mai intensă a plăcerii în timpul actului amoros și controlul energiilor uriașe declanșate în timpul trăirilor orgasmice repetate (in cazul amorului realizat cu continentă). Acești mușchi ai dragostei pot fi conștientizați cel mai ușor în timpul urinării. Sunt mușchii care se contractă atunci când se urmărește să se oprească jetul de urină. Acesti mușchi trebuie antrenați, contractându-i si relaxându-i alternativ Mai intâi se contractă și se relaxează încet acești mușchi, apoi se realizează contracții și relaxări succesive într-un ritm mai rapid. Avantajul acestui exercițiu este că poate fi executat oricând, chiar și în așa-zișii "timpi morți", de exemplu atunci când te afli în autobuz.

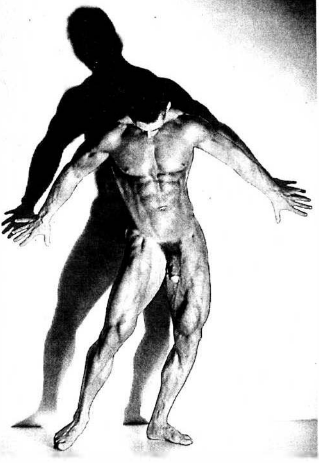
Aceste exerciții păstrează tonusul mușchilor pelvieni și al organelor interne (uter, ovare și intestine). Dar cea mai importantă este influența acestor exerciții asupra vieții sexuale și a orgasmului. Orgasmul devine mult mai intens, mai profund și mai extatic, iar iubitul dumneavoastră va simți diferența atunci când faceți dragoste.

Puteți începe cu 10 contracții pe zi și să măriți numărul până la 30 și în continuare până la 100, de câteva ori pe zi. Dacă aveți o muncă care presupune să stați așezate pe scaun majoritatea timpului, este important să vă schimbați regulat poziția, pentru ca energia să nu stagneze în zona abdomenului inferior. Plimbați-vă sau faceti câteva exerciții fizice simple, pentru a mentine tonusul mușchilor și a sistemului limfatic.

În al treilea rând, se știe că hrana și schimbările hormonale pot influența umectarea vaginului. O dietă bazată pe vegetale, care să conțină varză, muștar verde, frunze și tije de păpădie, lapte de soia constituie un excelent aport nutritiv si normalizează secreția de hormoni estrogeni. Fenicului, lemnul-dulce etc., ca și plantele și alimentele cu conținut bogat de vitamina **E**, de asemenea reglează și normalizează secreția hormonală.

Atenționăm asupra faptului că medicamentele din grupa antihistaminicelor usucă atât mucoasa nazală, cât și pe cea vaginală. De asemenea, și alte remedii alopate au același efect de uscare a vaginului. În schimb, untul de cacao introdus în vagin păstrează lubrifierea. De aceea, dacă vă simțiți neobișnuit de uscată, consultați medicul naturist pentru a vă schimba tratamentul sau pentru a vă prescrie unul adecvat. Unele medicamente micșorează libidoul, asa încât este bine să vă consultați medicul și în această privință și să utilizați plantele afrodiziace.

În al patrulea rând, trebuie să luăm în considerație efectul pe care il au asupra lubrifierii vaginului lenjeria intimă, tampoanele și spălăturile vaginale. Este important să se permită o aerisire corespunzătoare a acestei părți intime a corpului femeii. Hainele purtate pot afecta sănătatea *yoni*-ului. Cea mai potrivită lenjerie intimă este cea confecționată din mătase și bumbac; nu sunt recomandate desuurile confecționate din materiale sintetice, care nu lasă pielea să respire. Dacă purtați ciorapi cu chilot ori colanți pe sub panta-



loni, sau lenjerie intimă în permanență, vă expuneți pericolului de infestare cu ciuperci și lipsei oxigenării. Este ca și cum ai purta în permanență un ciorap pe cap și pe față, încercând toată ziua să respiri. Purtarea pantalonilor prea strâmți de asemenea poate crea probleme în această regiune. Obișnuiți-vă să rămâneți o anumită parte a zilei complet dezbrăcată (nud) - această practică are efecte deosebite asupra sănătății organelor genitale și asupra pielii în general. Este bine de asemenea să vă expuneți vara, atunci când faceți plajă, *yoni*-ul la lumina directă a soarelui (cel mai bine la răsărit), la fel cum faceți cu toate celelalte părți ale corpului.

De asemenea, este de preferat ca spălarea zonei vaginale să se facă cel mai des doar cu apă și mai rar cu săpun (săpunul lichid este cel mai adecvat), deoarece un săpun prea dur ar putea conduce la uscăciunea pielii și mucoasei acestei zone. Atenție la parfumuri (în special cele sintetice), deoarece ele pot irita această zonă sensibilă! Baia în râuri nepoluate, lacuri, mare ne poate înviora și permite corpului și *yoni*-ului o curățare și o umezire naturală. Dușurile îndepărtează secrețiile fiziologice, de aceea excesul de zel în această direcție nu este deloc binevenit. Iar în locul parfumurilor artificiale sunt preferabile mirosurile secrețiilor naturale, acestea fiind mult mai sănătoase și mai excitante. În cadrul culturilor în care *yoni*-ul femeii este onorat ca o întruchipare a zeităților, corpurile femeilor sunt unse cu propriile lor secreții și binecuvântate ca fiind cel mai bun afrodiziac.

Un alt element, subiectiv, dar nu mai puțin important pentru producerea, menținerea sau restabilirea lubrifierii naturale a vaginului, este imaginația erotică și excitația. Gândiți-vă la ceea ce vă excită și apoi împărtășiți aceste fantasme iubitului vostru. În acest fel nu numai că veți deveni în mod natural lubrifiată, dar și stimulată erotic. Acest proces poate dura mai mult timp, dar merită să fie făcut.

SĂNĂTATEA LINGAM-ULUI ȘI A PROSTATEI

Pentru a menține sănătatea organelor sexuale masculine, este necesară purtarea lenjeriei din materiale naturale (bumbac), lejeră (nu strâmtă), astfel încât să se evite încălzirea și transpirația în zona testiculelor; spălarea cu atenție a întregii zone intime, insistând asupra glandului și a prepuțului.

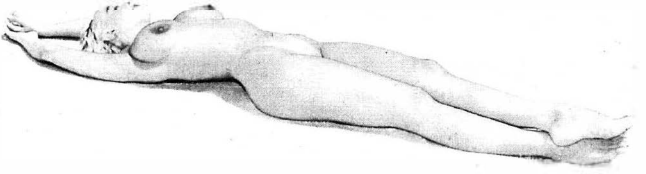
Se recomandă ca iubita să realizeze masajul *lingam*-ului, care are un efect de puternică întărire a energiei sexuale și a corpului în general. Pentru a trăi întregul efect al masajului, abțineți-vă de la orientarea către actul sexual, chiar dacă va apare dorința unei apropieri mai intime.

Dacă *lingam*-ul nu este în erecție, el va fi ridicat și ținut în palma stângă, iar cu degetul mare și arătătorul mâinii drepte se vor realiza mișcări de la bază către vârful glandului, pe linia mediană.

Dacă *lingam*-ul este în erecție, se începe masajul prin ținerea cu atenție a vârfului său între degetul mare și arătătorul mâinii stângi, cu dosul palmei pe abdomenul bărbatului, astfel încât acesta (*lingam*ul) să se mențină în poziție erectă. Folosind degetul mare al mâinii drepte, apăsați în sus pe linia mediană a scrotului, apoi pe partea inferioară a penisului, până la vârf.

Apoi, folosiți degetul mare și arătătorul pentru a apăsa înapoi, pe părțile laterale ale *lingam*-ului și ale testiculelor, astfel încât cele două degete să se întâlnească din nou la perineu. Reluați mișcările de la început și realizați masajul timp de 20 minute

În continuare, pentru amplificarea efectelor, se masează în sensul acelor de ceasornic, cu buricul degetului arătător, punctul de pe linia mediană aflat la granița



dintre preput și vârful penisului, pe fața anterioară a penisului în erecție.

Auto-masajul cu focalizare pe perineu și exercițiile Kegel sunt procedee foarte utile pe care un bărbat le poate face regulat pentru a-si menține sănătatea prostatei. Aceeasi tehnică de contracție și relaxare a mușchilor, care a fost descrisă la femei este valabilă și în cazul bărbaților. Ajută la tonifierea mușchilor pelvieni și la masajul intern al prostatei. Stimularea regulată a *lingam*ului si a *punctului focar G* (situat la baza perineului, în punctul de insertie a penisului) are efect energizant asupra prostatei. Acest masaj blând îl poate face chiar iubita dumneavoastră și veți constata chiar că este mult mai plăcut.

TULBURĂRILE DE DINAMICĂ SEXUALĂ

Necesitatea de a recurge la un afrodiziac este justificată cu atât mai mult atunci când scăderea potențialului sexual face parte dintr-un tablou clinic patologic. În acest caz, în care impotenta ocupă primul plan, tratamentul paleativ este insuficient și avem nevoie de remedii care să acționeze asupra cauzei. Alegerea acestor remedii va fi în functie de circumstante, iar sansele de reușită depind de cât de bine a fost ales tratamentul.

Vom descrie în continuare principalele cauze ale dereglării funcției sexuale. Acestea pot fi:

TULBURĂRI DE ORIGINE FIZICĂ

Cauze neurologice

Orice cauză care perturbă activitatea sistemului nervos este un factor de impotență, dat fiind faptul că realizarea actului sexual implică integrarea tuturor funcțiilor nervoase. Această funcție poate fi perturbată total sau parțial.

a) Leziunile encefalice majore determină întreruperea actului sexual. Atunci dispare dorința și orice posibilitate de a o satisface.

b) Leziunile medulare disociază actul sexual, lăsând să persiste apetitul sexual, dar fără să existe posibilitatea de a-l realiza.

Pentru rezolvarea acestui gen de afecțiuni, este necesar un tratament naturist de lungă durată.

Cauze vasculare

Acestea sunt rare si sunt adeseori leziuni apărute pe partea terminală a aortei și a bifurcației sale. Se produce o insuficientă circulatorie în organele sexuale, care face imposibilă erecția și deci actul însuși, desi dorința se menține. Tratamentele sunt deseori dificile și puțin eficiente. Se folosesc vasodilatatoare directe (acetilcolina, acidul nicotinic) sau se acționează, indirect, asupra nervului simpatic. Medicii recurg la utilizarea yohimbinei.

În caz de eșec, medicii aplică metode mai complexe: interventii asupra sistemului nervos simpatic, prin administrarea novocainei, sau intervenție chirurgicală. Adeseori, deși se obțin rezultate bune în circulatia membrelor inferioare, problemele sexuale persistă.

Cauze genito-urinare

Sunt cauze excepționale ale tulburărilor sexuale: leziunile glandului și ale corpilor cavernoși pot fi dureroase sau mutilante prin cicatrice sau scleroză, la fel ca și cele ale uretrei și prostatei. Acest tip de afecțiune creează complexe de inferioritate si anxietate, datorate atrofierii organului sexual. Uneori, medicul poate ameliora aceste mutilări sau să le reducă extinderea, mai ales dacă este vorba de leziuni infecțioase.

Cauze endocrine

1) Afecțiuni testiculare: este vorba despre impotența endocrină, ce poate avea diverse cauze; acestea pot fi congenitale sau apărute prin infecție sau intoxicație, prin accident sau intervenție chirurgicală. Tabloul clinic diferă în funcție de vârsta la care au apărut tulburările. Dacă acestea apar înainte de pubertate, leziunile au repercusiuni legate de dezvoltarea caracterelor secundare masculine: vocea rămâne înaltă, nu crește părul pe corp, iar aspectul fiziologic general este feminizat. La adolescenți si la tineri, aspectul de eunuc poate să se ascundă sub aparențele juvenile, dar testele de laborator relevă o insuficiență a hormonului sexual masculin, testosteronul.

Tulburările apărute după pubertate sunt mai puțin marcante, dar ceea ce frapează în aceste două cazuri este indiferența bolnavului față de această stare: chiar dacă nu manifestă dorințe față de sexul opus, nu suferă deloc din această cauză, intrând întro stare de apatie totală.

Se mai poate semnala și criptorhidia (persistenta testiculelor în canalele inghinale), care nu afectează caracterele sexuale secundare si nici funcția lor principală, dar cauzează un complex accentuat de inferioritate, care poate constitui un factor de impotență.

2) Boli hipofizare

Mai rare și de cele mai multe ori fiind de origine necunoscută, ele pot deregla functia sexuală, producând tulburări de crestere la pubertate și impotență.

3) Tulburări tiroidiene

Insuficiența tiroidiană care conduce la mixedem constituie de asemenea un factor de impotență, deoarece hormonul tiroidian joacă un anumit rol în sinteza testosteronului - hormonul sexual masculin. În cazuri de hipertiroidie, există tulburări de sexualitate, dar care nu ajung la impotență.

4) Tulburări ale suprarenalelor

Insuficienta secreției suprarenalelor actionează indirect asupra potențialului sexual prin astenie fizică și psihică. În cazul secreției excesive de catecolamine, apar tulburări neuro-vegetative.

În toate aceste cazuri, trebuie depistate simptomele de insuficientă tiroidiană și suprarenală și se va face o radiografie a hipofizei, pentru a vedea dacă această insuficiență are caracter primar sau secundar.

Alte cauze organice ale impotenței sunt ciroza hepatică și diabetul zaharat, care sunt însoțite aproape întotdeauna de tulburări sexuale.

La bătrâni, atenuarea funcțiilor sexuale este normală. Dar dacă uneori cauza este insuficiența secreției testiculare, este vorba de un simptom care face parte din ansamblul endocrino-simpatic, legat de andropauză. Insuficiența organelor sexuale este legată de deficiențele sistemului nervos, care nu mai răspunde la solicitările hormonale, ele insele fiind deficiente.

Impotenta de origine organică răspunde favorabil tratamentelor cauzale cu afrodiziace, ce conțin analogi ai testosteronului (ex. trufă de iarnă -*Tuber melanosporum*) sau stimulează secreția de testosteron (ex. damiana -*Turnera diffusa,* yam - *Dioscorea vilosa,* smilax - *Smilax officinalis)*

Impotenta datorată unor cauze generale

Orice boală de lungă durată (de exemplu, afecțiuni cardiace decompensate, bronhopatii, astm, colopatii, nefropatii) are un efect nefavorabil asupra sexualității. O mențiune aparte este rezervată bolilor care apar datorită unei gastrectomii pentru ulcer sau cancer de stomac. O deficientă sexuală poate să apară datorită unei tulburări de nutriție sau unui dezechilibru protidic. Intoxicatiile cronice, de asemenea, pot afecta funcționarea organelor sexuale. Alcoolismul cronic acționează asupra centrilor medulari și provoacă tulburări ale erectiei, însă fără afectarea libidoului. Afrodiziacele nu pot să acționeze decât dacă boala a fost ameliorată.

Opiumul, hașișul, marijuana au efecte nocive asupra glandelor sexuale. De asemenea, camforul, bromul, salicilații, analgezicele și medicamentele folosite în tratamentul hipertensiunii arteriale produc o stare depresivă în legătură cu sexualitatea, la fel ca și consumul abuziv de barbiturice și de rezerpină.

TULBURĂRILE SEXUALE DE ORIGINE PSIHICĂ

Deficiența particulară de origine psihică se produce la indivizi ale căror funcții genitale sunt normale. Ei re-simt emoțiile erotice și totusi sunt incapabili să îndeplinească actul sexual. Pentru ei, excitanții nu fac decât să le accentueze contrastul dintre un fizic care este capabil și un psihic care se opune. Traumatismele emotionale legate de sfera genitală si afectivă, trăite mai ales în copilărie sau la debutul vietii sexuale, abuzurile sexuale, o educație plină de inhibitii si prejudecăți in familie, literatura și filmele pornografice care prezintă sexualitatea intr-un mod desfigurator, obscen și vulgar etc. constituie tot atâtea cauze pentru tulburările de dinamică sexuală cu origine psihică.

Aceste gen de tulburări este de fapt mult mai frecvent (în raport cu cele organice); ele pot fi remediate mult mai ușor printr-un tratament naturist adecvat.

MODALITĂȚI DE AMPLIFICARE A VIRILITĂȚII

> *"A fi lipsit de virilitate înseamnă a fi lipsit de viață, înseamnă a fi lipsit de capacitatea de a te minuna."*
>
> *(Abhinavagupta)*

Squeezing-ul

Secret al orgasmului masculin

Termenul *squeezing* provine din limba engleză și înseamnă "a presa", "a strânge". *Squeezing*-ul constă în strângerea cu putere a falusului în timpul actului amoros, atunci când bărbatul simte că se apropie de momentul ejaculării, reușind să îl evite. Această modalitate care face posibilă trăirea prelungită a plăcerii erotice era cunoscută din cele mai vechi timpuri în tradițiile orientale (Japonia, India, China). Ea a fost redescoperită și pusă în valoare de sexologii americani William Masters și Virginia Johnson, aducându-le succese răsunătoare în tratamentul ejaculării precoce.

Squeezing-ul mărește durata actului sexual

Penisul - principala zonă erogenă a bărbatului - este, în mod natural, deosebit de sensibil la atingeri și mângâieri. Și totusi, chiar acest corolar al plăcerii își are el însuși propriile taine. Unele zone sunt mult mai receptive decât altele. Vibrațiile fine asupra glandului, ciupirea ușoară a orificiului urinar, atingerea regiunii dintre anus și sex, precum și masajul delicat al testi-

culelor sunt secrete ale artei iubirii orientale. Orientalii au descoperit în acestea nu numai niște focare ale plăcerii, ci și puncte de vindecare și dezamorsare a tensiunilor emoționale, prin presopunctură, reflexologie și *squeezing*.

Tehnica *squeezing* este deosebit de valoroasă, fiind accesibilă prin simplitatea ei oricărui cuplu care dorește să controleze potențialul sexual. Este posibil ca în timpul realizării ei să apară o diminuare a erecției. Însă acest lucru nu constituie o problemă, deoarece totul va reintra în normal după reluarea actului amoros.

Remediu al ejaculării precoce

Squeezing-ul este un exercițiu care se realizează progresiv, mai întâi în timpul mângâierilor manuale și eventual orale. Odată controlul dobândit, tehnica va putea fi aplicată în cadrul actului amoros propriu-zis. Penetrarea se va realiza în acest caz gradat, începându-se cu mișcări mai lente. Metoda constă nu numai în exercitarea unei presiuni la nivelul unor puncte foarte sensibile, ci presupune și o constantă priză de conștiință asupra senzațiilor care preced ejacularea. Această tehnică este utilă atât bărbaților care au probleme cu ejacularea precoce, cât și celor care vor să-și îmbunătățească performanțele erotice. *Squeezing*-ul poate fi practicat în mai multe moduri. De asemenea, există mai multe puncte situate pe falus care pot fi stimulate cu succes. Punctele situate la nivelul coroanei glandului sunt cele mai potrivite pentru a fi presate. Unii sexologi consideră chiar că este bine să fie strâns tot glandul între degetul mare și degetul arătător. În India, în timpuri străvechi, era practicat *squeezing*-ul întregului falus. De fapt, presiunea fermă la baza penisului, între anus și sex, este modalitatea cea mai eficientă în blocarea manuală a ejaculării. La acest nivel, există un manșon muscular a cărui contracție repetată poate bloca, ea singură, pierderea seminală. Unii bărbați chiar au această zonă evidențiată, datorită antrenamentului. În plus, această presiune realizată fie manual, fie prin contracția musculară, amplifică plăcerea controlată, deoarece aici se află proiecția prostatei, similară ca sensibilitate cu punctul focar G la femeie.

Penetrația moale

Din punct de vedere medical, tracul sexual este doar un blocaj de natură emoțională, însă poate avea ecouri la nivel fizic, ducând la dificultatea sau chiar incapacitatea de a realiza actul sexual. La bărbat, cea mai frecventă consecință a tracului sexual este inhibarea subconștientă, parțială sau completă, a mecanismelor erecției. Cauzele psihologice ale acestei posibile situații pot fi reduse, cel mai adesea, la teama de a nu dezamăgi femeia iubită.

În mod normal, această situație se remediază de la sine, odată cu trecerea unui anumit timp de acomodare și dobândirea unei intimități pline de încredere și afecțiune. Atitudinea justă a bărbatului va fi atunci să-și transfere tendința de autoconcentrare, focalizându-se asupra iubitei sale, urmărind să-i producă acesteia o cât mai mare plăcere și bucurie. Astfel, el va uita complet de așa-zisa lui problemă. Dacă totuși blocajul lăuntric este foarte puternic și persistă, se poate recurge la faimoasa "penetrație moale", cunoscută foarte bine de orientali. Pentru aceasta, nu trebuie luată nici o inițiativă de penetrare înainte ca lubrifierea vaginului să fie abundentă. Dacă iubita, deși manifestă dorință amoroasă, nu are vaginul umed, se poate recurge la un lubrifiant natural exterior (ulei de măsline, unt topit).

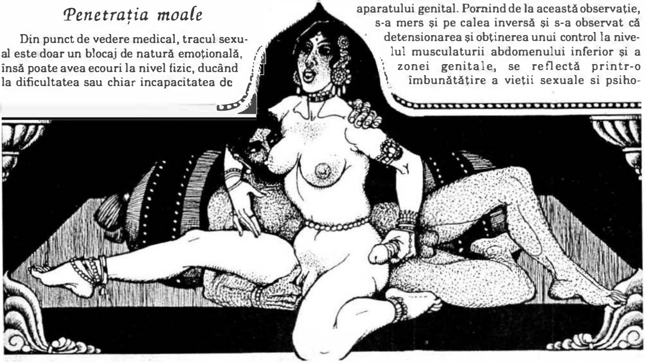
Măiestria acestei tehnici de penetrare ține de dexteritatea bărbatului, care trebuie să își introducă gradat penisul non-erect în vagin, cu ajutorul degetelor. Odată realizat acest proces, bărbatul va imprima acum cu degetele o strângere inelară fermă și constantă a bazei penisului, pentru a asigura o oarecare rigiditate părții superioare a acestuia. După ce penisul a fost introdus în vagin, erecția se amorsează în mod natural, ca de la sine, iar strânsoarea degetelor poate fi redusă acum gradat.

Este foarte util ca în timpul apropierii intime bărbatul să trăiască și să amplifice o stare de dăruire și dragoste față de femeia iubită.

Acționând în acest mod, cu deschidere și consecvență, tracul sexual va rămâne o problemă a trecutului. Acum, chiar și un pesimist poate verifica singur că între timidul de altă dată și noul ...Don Juan, nu era decât o diferență: încrederea în sine, în sfârșit redobândită.

Tehnica urinării fracționate

Orice inhibiție, refulare sau tensiune psiho-mentală din sfera sexualității, a erotismului, este tradusă de organism printr-o contracție involuntară la nivelul aparatului genital. Pornind de la această observație, s-a mers și pe calea inversă și s-a observat că detensionarea și obținerea unui control la nivelul musculaturii abdomenului inferior și a zonei genitale, se reflectă printr-o îmbunătățire a vieții sexuale și psiho-



mentale a ființei.

Taoiștii considerau că cel care are un bun control asupra potențialului urinar are, implicit, și controlul asupra potențialului sexual. Vă prezentăm în continuare o metodă deosebit de simplă și eficientă, care, practicată consecvent, vă va ajuta să vă îmbunătățiți considerabil controlul asupra ejaculării.

Această metodă constă în urinarea fracționată, adică cu jeturi foarte scurte, între care se face o pauză de câteva secunde. Pauza dintre două jeturi trebuie să fie suficient de lungă, pentru a opri complet scurgerea urinii. La primele jeturi vor apărea niste fiori în tot corpul, mai ales pe șira spinării, care nu sunt altceva decât o manifestare a energiei sexuale transmutate.

O variantă a acestei metode foarte valoroase este asa-numita retenție scurtă a urinării. Atunci când vom simți nevoia de a urina, vom relaxa sfincterele urinare, contractându-le apoi imediat ferm, înainte ca urina să fi ieșit din vezică. Aceasta este o metodă care necesită un control foarte bun, si la început va fi practicată doar la toaletă. Evident, nu trebuie să forțăm absolut deloc și vom aborda această tehnică în mod gradat. Ea este foarte eficientă și este bine să fie făcută zilnic, transformând actul banal al urinării într-o parte a antrenamentului nostru, în vederea rearmonizării energiei sexuale, a obținerii controlului sau a menținerii unei stări de perfectă sănătate și vigoare.

Karezza

Karezza este un cuvânt de origine italiană și înseamnă "mângâiere". În limba engleză, el a apărut pentru prima dată în anul 1883, când o femeie - Alice Bunker Stochom - a publicat cartea *Karezza - Etica mariajului*. Interesul stârnit de această carte a fost atât de mare, încât ea a fost tradusă imediat în Rusia, Germania și Suedia. Și aceasta datorită faptului că, pentru multe cupluri, cartea a marcat o îmbunătățire a vieții sexuale.

Cuvântul *karezza* ("mângâiere") provine din latinescul *carus*, care înseamnă "drag", "prețios". *Karezza* este un procedeu care urmărește schimbul emoțional și energetic între cei doi iubiți în timpul actului amoros. Bărbatul și femeia sunt, de fapt, două jumătăți ale unui întreg.

Mâinile, care într-un fel reprezintă prelungirea sufletului, oferă conexiuni flexibile, dinamice, vii, cu cei pe care îi atingem. Astfel privite, mâinile care mângâie, binecuvântează.

Iată descrierea acestui procedeu, numit în perioada medievală și *amplexus rezervatus*. Se recomandă să prelungim actul amoros cât mai mult posibil, dar în toată această perioadă mișcările sexuale să fi reduse la minim. Astfel, cei doi își controlează perfect energiile, bărbatul nu ajunge la ejaculare și în același timp sunt conștienți că intimitatea trupurilor lor simbolizează comuniunea sufletelor lor. Această metodă a fost salutară în terapia bărbaților ce sufereau de ejaculare precoce. *Karezza* recomandă pauze de relaxare, organele sexuale continuând să fie în contact.

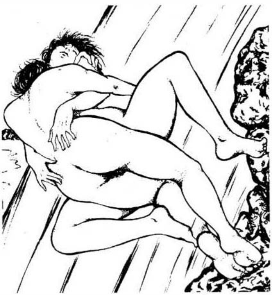
Atunci pur și simplu vrei să iubești și să fii iubit, să fii liber, să devii o ființă cosmică.

Cuprindeți și armonizați într-o singură experiență principiile masculin și feminin, bărbatul și femeia, înțelepciunea și puterea, forța si blîndețea... De fapt, orice poziție sexuală ați adopta, puteți obține aceste rezultate; ceea ce contează este atitudinea interioară.

Pentru a ne fi mai ușor, este bine să preferăm pentru început stilul static de a face dragoste. Este ca și atunci când înveți să conduci mașina și îți este mai ușor să o faci într-o stare liniștită și calmă, pe o stradă pustie. Însă după o perioadă de practică, esti capabil să conduci, fiind atent la volan și, în același timp, să participi la tumultul vieții de zi cu zi.

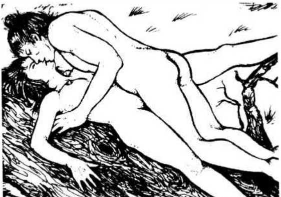
"CELE OPT BENEFICII" RESIMȚITE PRIN ANGRENAREA POSTURILOR AMOROASE CE DECLANȘEAZĂ EFECTE TERAPEUTICE

Focalizarea terapeutică a fluidelor tainice ale spermei



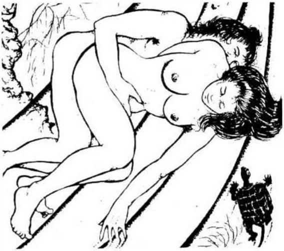
Pentru a obține cu ușurință acest beneficiu, femeia trebuie să se așeze pe o parte, cu coapsele desfăcute larg. Bărbatul se așază după aceea alături, între picioarele ei, introducând apoi cu multă atenție, încetișor, Arma Dragostei (*lingam*ul) în vaginul iubitei lui. El trebuie la un moment dat să înceteze să mai facă dragoste cu ea, *rămânând complet nemișcat* timp de 7 minute, după optsprezece penetrări lente și profunde (2 x 9 = 18). Această metodă secretă ajută la focalizarea energiilor sămânței vitale a bărbatului și, în același timp, vindecă orice sângerare sau rană existentă la nivelul vaginului femeii. Această tehnică trebuie să fie practicată de două ori pe zi, *dar numai cu continență*, timp de cincisprezece zile.

Odihna cea profundă a minții



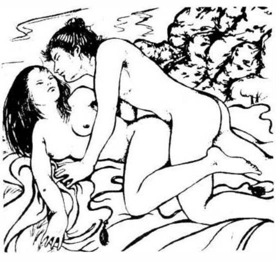
Pentru a obține cu ușurință acest minunat beneficiu, femeia se întinde pe spate, cu picioarele înainte și apoi își pune o pernă sub șezut. Bărbatul îngenunchează atunci între coapsele ei desfăcute și își introduce atent, încetișor, Arma Dragostei în vaginul ei. El trebuie apoi să se oprească timp de 7 minute *și să nu mai facă nici o mișcare*, însă aceasta se va realiza numai după douăzeci și șapte de penetrări lente și profunde (3 x 9 = 27). Această metodă secretă odihnește profund mentalul bărbatului și, în același timp, vindecă orice răceală, chiar rebelă, care există în regiunea sexuală a femeii. Acest procedeu secret trebuie să fie practicat de trei ori pe zi, timp de douăzeci de zile, *dar numai cu continență*.

Beneficii multiple pentru organele interne



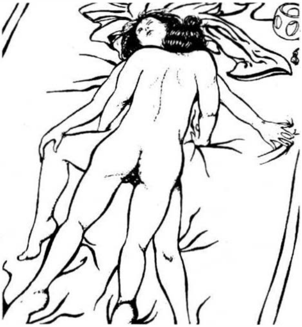
Pentru a obține aceste beneficii, femeia se așază pe o parte și apoi își îndoaie sau eventual își ridică ambele picioare. Bărbatul își așază după aceea capul în unghi drept față de ea și apoi își introduce lent și foarte atent Arma Dragostei pe la spate. El trebuie după aceea să se oprească *și să rămână complet nemișcat* timp de 7 minute, dar numai după treizeci și șase de penetrări lente și profunde (4 x 9 = 36). Prin realizarea corectă și constantă a acestei metode, beneficiază în mod complex atât organele interne ale bărbatului, cât și acelea ale femeii. Această tehnică secretă trebuie să fie practicată de patru ori pe zi, timp de douăzeci de zile, *dar numai cu continență*.

Întărirea și regenerarea oaselor



Pentru a obtine acest beneficiu, femeia se aşază pe o parte, cu genunchiul stâng ridicat şi îndoit; ea trebuie să întindă atunci piciorul drept. Bărbatul se aşază peste ea, sprijinindu-si astfel greutatea corpului pe braţe şi pe picioare. Introducând atent şi încetişor Arma Iubirii, el trebuie să realizeze exact patruzeci şi cinci de penetrări lente şi profunde (5 x 9 = 45), după care cei doi iubiţi *trebuie să rămână complet nemişcaţi* timp de 7 minute. Realizarea constantă a acestei metode armonizează şi vindecă bolile oaselor, durerile care apar la încheieturile bărbatului şi, în acelaşi timp, ea vindecă orice congestie care există în corpul femeii. Această tehnică secretă trebuie să fie practicată de cinci ori pe zi, timp de zece zile, *dar numai cu continenţă.*

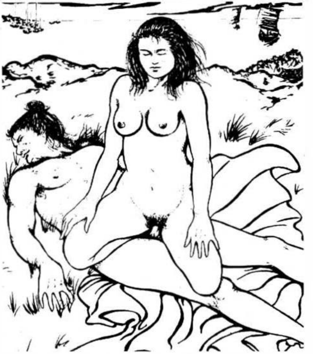
Armonizarea pe cale naturală a circulaţiei sanguine



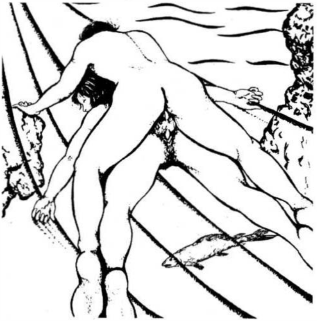
Pentru a obţine acest beneficiu, femeia se întinde pe o parte, îndoind apoi piciorul drept şi întinzându-l pe cel stâng. Bărbatul se aşază după aceea deasupra ei, sprijinindu-se pe mâini, şi apoi el îşi introduce încet şi atent Arma iubirii în vaginul ei. El trebuie după aceea să realizeze exact cincizeci şi patru de penetrări lente şi profunde (6 x 9 = 54), după care *amândoi vor rămâne complet nemişcaţi* timp de 7 minute. Realizarea corectă şi constantă a acestei metode favorizează circulaţia sângelui, energizează şi armonizează canalele subtile (*nadi*-urile) din corp. În acelaşi timp, ea este foarte eficientă în vindecarea oricăror dureri care există în regiunea sexuală a femeii. Această tehnică secretă trebuie să fie practicată de sase ori pe zi, timp de douăzeci de zile, *dar numai cu continenţă.*

Focalizarea şi amplificarea activităţii sanguine în anumite zone ale corpului

Pentru a obtine acest beneficiu, bărbatul se întinde atunci pe spate, iar femeia îngenunchează deasupra lui. Când fesele ei sunt suficient de ridicate, el introduce lent şi cu atenţie Tija sa de Jad cât mai profund în vagin. Femeia începe apoi să se mişte lent şi atent, în sus si în jos, până când va realiza astfel exact şaizeci şi trei de penetrări lente şi profunde (7 x 9 = 63), după care cei doi iubiti *vor rămâne complet nemiscati* timp de 7 minute. O metodă alternativă pentru ea este să se aşeze pe vine deasupra iubitului. Realizată atent şi constant, această metodă măreşte mult puterea vitală a bărbatului şi totodată îi alimentează mai bine cu sânge anumite zone ale corpului către care el îşi focalizează atunci ferm atenţia. Ea este de asemenea foarte eficientă în vindecarea pe cale naturală a oricăror iregularităţi ale menstruaţiei femeii. Această tehnică secretă trebuie să fie practicată de şapte ori pe zi, timp de zece zile succesiv, *dar numai cu continenţă.*



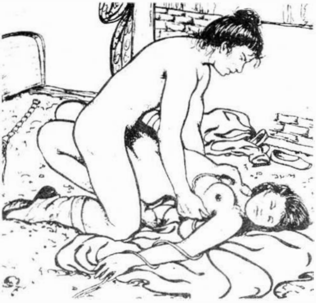
Echilibrarea pe cale naturală a elementelor subtile



Pentru a obtine acest beneficiu, femeia se sprijină atunci pe frunte, fiind cu fata în jos şi cu fesele ridicate; ea se poate folosi atunci cu succes de o pernă ca punct de sprijin în acest scop. Bărbatul se aşază apoi peste ea şi îşi introduce atent si încetişor Arma dragostei pe la spate, realizând după aceea exact şaptezeci si două de pene-

trări lente și profunde (8 x 9 = 72), după care cei doi *rămân complet nemiscați* timp de 7 minute. Realizarea consecventă a acestei metode echilibrează elementele subtile în corpurile lor și face să crească eficienta producerii de măduvă osoasă. Această tehnică secretă trebuie să fie practicată de opt ori pe zi, până ce apar efectele mentionate, *dar numai cu continență*. După ce au apărut efectele scontate, ea va mai fi practicată timp de 21 de zile până la deplina vindecare.

Armonizarea pe cale naturală a întregului sistem fizic



Pentru a obține acest beneficiu, femeia se întinde pe spate, cu ambele picioare plasate sub ea, astfel încât atunci fesele să fie asezate chiar pe labele picioarelor. Bărbatul se apleacă după aceea către ea, având picioarele depărtate si apoi se urcă peste ea, introducându-și atent si lent Arma iubirii in vaginul ei. În această postură amoroasă el trebuie să realizeze exact optzeci si una de penetrări lente si profunde (9 x 9 = 81), după care cei doi iubiti *vor rămâne complet nemiscati* timp de 7 minute. Dacă este realizată lent si in mod consecvent, aceasta metodă întărește oasele bărbatului si ii vitalizează întreaga ființă. Mai mult decât atât, ea vindecă definitiv, pe cale naturală, problemele sexuale ale femeii. Această metodă trebuie să fie practicată de nouă ori pe zi, timp de nouă zile succesiv, *dar numai cu continenta*.

"CELE ȘAPTE SUFERINȚE"

În tradiția taoistă este prezentat un număr de șapte tipuri de afecțiuni ce pot apărea la bărbații care realizează frecvente acte erotice cu pierderea potentialului sexual (ejaculare). În continuare sunt prezentate simptomele acestor afectiuni, precum și modalitatea prin care, în cadrul fuziunii amoroase (realizate numai cu continență) cu femeia iubită, pot fi vindecate aceste afecțiuni datorate abuzului.

Acest capitol tratează exclusiv tehnicile utilizate atunci când echilibrul corpului uman este perturbat, scopul fiind eliminarea consecințelor negative ale unei activități sexuale în exces (cu ejaculare). În acest caz particular, bărbatul este sfătuit să își asume un rol pasiv și să nu-și piardă, în nici un caz, sămânța. Deci pentru a putea realiza aceste posturi amoroase vindecătoare, acel bărbat trebuie să înțeleagă că în cazul lui este vorba de un abuz si că este absolut necesar să realizeze continența amoroasă.

Prima dintre cele șapte suferințe, "Lipsa aerului", îl impiedică pe bărbat să aibă erecție si provoacă o scădere a forței sale vitale. El se simte extenuat și oboseste usor. Această slăbire se datorează exceselor sexuale si ejaculărilor prea numeroase. Pozitia terapeutică este cea în care initiativa apartine femeii si trebuie realizată de nouă ori pe zi, timp de zece zile.

A doua din cele sapte suferinte, "Revărsarea spermei", contrar "Lipsei aerului", este o afecțiune mai mult fizică decât mentală. Cauzele acesteia sunt ejacularea precoce si realizarea actului amoros sub influența alcoolului. Remediul il constituie penetrările superficiale (mai puțin profunde). Taoiștii cred că trebuie evitate fuziunile amoroase după mesele copioase si in stare de ebrietate.

Una din cauzele celei de a treia suferinte, "Circulatia defectuoasa", constă în a realiza fuziunea amoroasă înainte ca digestia să fie complet terminată. Aici sunt date alte sfaturi specifice in ceea ce priveste posturile abordate in scop terapeutic.

A patra suferință, "Lipsa fortei vitale", este o oboseală provocată de activitatea excesivă a muschilor. Dacă cineva realizează fuziunea amoroasă in timp ce este încă transpirat, organele sale interne vor fi perturbate, buzele sale se vor usca si gura sa va deveni cleioasă (lipicioasă, uscată). Remediul va fi poziția femeii deasupra bărbatului cu spatele spre el, poziție denumită deseori "turnul intors".

A cincea suferință, "Maladia cronică a organelor interne", obligă bolnavul să cheltuiască o energie considerabilă chiar și pentru a urina sau a defeca. În acest caz, prin efectele ei, fuziunea amoroasă are consecințe dezastruoase, pentru că bărbatul își agravează oboseala până la impotență. Pentru a vindeca bărbatul, femeia, așezată deasupra bărbatului, cu fata spre el, trebuie să realizeze fuziunea amoroasă, fără a se mișca. Ea este sfătuită să rămână inactivă pentru că bărbatul este atât de slăbit, încât nu poate suporta excitații prea puternice.

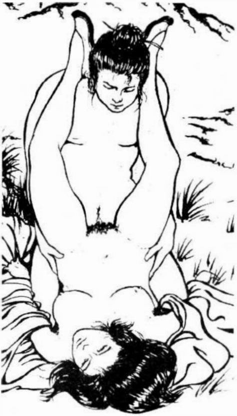
Un exces de activitate sexuală fără continență conduce la cea de a șasea suferință, "Cele o sută de obstacole". Bărbatul și-a epuizat rezerva de spermă și, pentru a o reînnoi, femeia, preluând inițiativa, va fuziona amoros cu el, fiind așezată deasupra iubitului, orientându-și spre el potențialul energetic sexual (fără a se descărca), în timp ce el își reține sperma și își reface sursa de energie.

Ultima din cele șapte suferințe, "Epuizarea sângelui", este provocată, de asemenea, de acte amoroase frecvente, cu descărcare. Aceasta scade vitalitatea pielii și afectează organele sexuale ale bărbatului. Pentru a remedia această problemă, provocată de fuziunile amoroase cu emisie de spermă, se recomandă realizarea fuziunilor amoroase profunde de nouă ori pe zi, timp de zece zile, numai cu continență sexuală perfectă.

"Lipsa aerului"

În *Secretele Camerei de Jad* se menționează afirmația Femeii Sincere: "Prima suferință se numește "Lipsa aerului". Bărbatului - al cărui "aer" nu mai circulă - îi lipsește dorința inimii, dar totuși se forțează. Aceasta face ca el să transpire abundent și conduce la o pierdere bruscă a energiei, provocându-i înfierbântarea inimii și întunecarea ochilor."

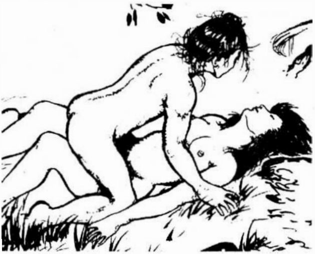
Pentru a vindeca această suferință, femeia trebuie să se întindă pe spate și să-și sprijine picioarele de umerii bărbatului; bărbatul îngenunchează și îi susține bazinul cu ambele mâini. O penetrează profund cu Tija lui de Jad și femeia trebuie să se miște ea însăși. În același timp, bărbatul urmărește cu fermitate să-și controleze potențialul sexual, realizând starea de continență. Când apare iminența orgasmului cu descărcare, el îi oprește mișcările. Dacă el realizează această postură de nouă ori pe zi, timp de zece zile, cu continență sexuală perfectă, el va fi vindecat complet.



"Revărsarea spermei"

A doua suferință este denumită "Revărsarea spermei". Cel care suferă de această afecțiune ejaculează precoce. El își risipește sperma înainte ca energiile masculine și feminine să se armonizeze. În plus, dacă el realizează fuziunea amoroasă fiind în stare de ebrietate, atunci când vaporii respiratori sunt haotici, aceasta îi afectează plămânii, determinând o respirație superficială (incorectă) și cauzându-i apariția diabetului. Fie că este fericit sau furios, trist sau violent, gura sa este uscată, corpul său este fierbinte și îi este foarte dificil să rămână în picioare mult timp.

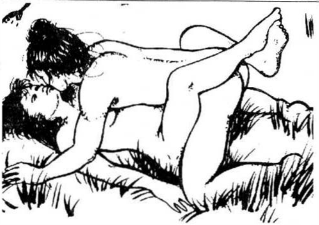
Pentru a vindeca această suferință, femeia trebuie să se întindă pe spate, cu genunchii îndoiți între coapsele bărbatului. Bărbatul trebuie să penetreze rapid și superficial, în timp ce și femeia se mișcă. Atunci când apare iminența orgasmului cu descărcare, el oprește mișcările. În tot acest timp, bărbatul urmărește cu fermitate să-și controleze potențialul sexual, realizând starea de continență. Dacă el realizează aceasta de nouă ori pe zi, timp de zece zile, cu continență perfectă, va fi complet vindecat.



"Dereglarea circulației"

Cea de-a treia suferință este numită "Dereglarea circulației" (Circulația defectuoasă). Cel care manifestă această afecțiune este foarte epuizat. El ajunge să piardă sămânța în mijlocul fuziunii amoroase, ceea ce îi cauzează o epuizare a forței vitale. Dacă va realiza actul amoros după o masă copioasă, aceasta îi va afecta splina. Hrana din stomacul său va rămâne nedigerată, Tija sa de Jad va fi flascǎ și el va pierde foarte ușor sămânța.

Pentru a vindeca această afecțiune, femeia trebuie să stea întinsă pe spate, încolăcindu-și picioarele în jurul feselor iubitului ei. Sprijinindu-se în mâini, bărbatul o va penetra și, în continuare, femeia va realiza mișcările necesare. În același timp, bărbatul urmărește cu fermitate să-și controleze potențialul sexual, realizând starea de continență. Atunci când apare iminența orgasmu-

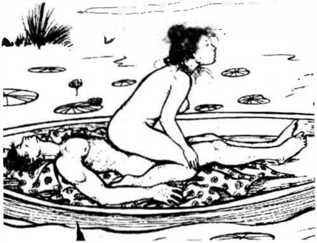


lui cu descărcare, el oprește orice mișcare. Dacă el realizează această postură de nouă ori pe zi, timp de zece zile, cu continență perfectă, va fi complet vindecat.

"Pierderea energiei"

Cea de-a patra suferință este numită "Pierderea energiei" (Lipsa forței vitale). Cel afectat se simte epuizat și transpiră fără încetare. Fuziunea amoroasă cu descărcare va provoca, în acest caz, înfierbântarea stomacului și uscarea buzelor.

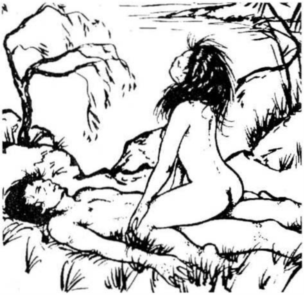
Postura ce vindecă această suferință se va realiza în felul următor: bărbatul stă întins pe spate, iar femeia se așază deasupra, cu fața orientată spre picioarele iubitului, cuprinzându-i coapsele între picioarele sale (ca și cum l-ar încăleca). Ea se sprijină în mâini și, în timp ce iubitul ei realizează o penetrare superficială, ea își unduiește corpul în moduri cât mai variate. În același timp, bărbatul urmărește cu fermitate să-și controleze potențialul sexual, realizând starea de continență. Atunci când apare iminenta orgasmului cu descărcare, el oprește orice mișcare. Dacă ei realizează această postură de nouă ori pe zi, cu continență perfectă, timp de zece zile, bărbatul va fi complet vindecat.



"Dereglarea ritmului organelor"

Cea de-a cincea suferință este numită "Dereglarea ritmului organelor", ceea ce semnifică afectarea anumitor organe. Cel care prezintă această suferință simte necesitatea bruscă și repetată de urinare și defecație. Dacă se angrenează în fuziunea amoroasă și își forțează Tija de Jad atunci când organismul său nu este bine odihnit, el își periclitează ficatul. Când survine ejacularea in timpul actului amoros, sunt afectate tendoanele și oasele. Apar de asemenea probleme ale vederii, ulcere, abcese și afectarea vaselor de sânge cu numeroase rupturi de vene. În timp, se poate ajunge la o atrofiere parțială a penisului, care va deveni impotent și incapabil de erecție.

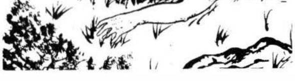
Pentru vindecarea acestei suferințe, postura amoroasă recomandată este cea în care bărbatul este culcat pe spate, iar femeia îl încalecă, realizând ea singură mișcările. În același timp, bărbatul urmărește cu fermitate să-și controleze potențialul sexual, realizând starea de continență. Atunci când apare iminența orgasmului cu descărcare, el oprește orice mișcare. Dacă ei realizează această postură de nouă ori pe zi, cu continență perfectă, timp de zece zile, bărbatul va fi complet vindecat.



"Cele o sută de obstacole"

Cea de-a șasea suferință este numită "Cele o sută de obstacole". Bărbatul care prezintă această afecțiune are o atitudine desfrânată față de toate femeile și se angrenează în fuziuni amoroase fără nici o reținere. Realizând actul amoros mult prea frecvent și de fiecare dată cu pierdere seminală, el își epuizează cea mai mare parte a potențialului său vital. De fiecare dată când ejaculează, acest bărbat își forțează eliminarea spermei, ale cărei rezerve, totuși, nu pot fi epuizate în totalitate. În acest caz, apar numeroase boli, printre care probleme ale vederii și diabet.

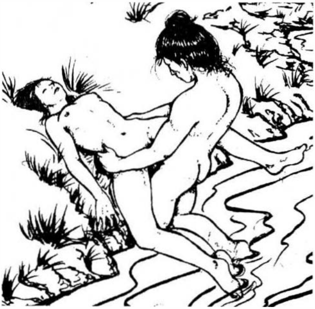
Pentru vindecarea acestei afecțiuni, postura recomandată în realizarea fuziunii amoroase este următoarea:



bărbatul fiind întins pe spate, femeia îl încalecă, sprijinindu-se în genunchi și coate. În această poziție, bărbatul realizează penetrarea, în timp ce femeia realizează toate celelalte mișcări. În același timp, bărbatul urmărește cu fermitate să-si controleze potențialul sexual, realizând starea de continență. Atunci când apare iminența orgasmului cu descărcare, el oprește orice mișcare. Dacă ei realizează această postură de nouă ori pe zi, cu continență perfectă, timp de zece zile, bărbatul va fi complet vindecat.

"Epuizarea sângelui"

Cea de-a șaptea suferință este numită "Epuizarea sângelui". Acela care are această afecțiune trebuie să depună eforturi în tot ceea ce face și transpiră puternic în timpul fuziunii amoroase. Pentru a-și valorifica energia, el realizează penetrarea cu multă forță, dar în foarte scurt timp ajunge la descărcare explozivă (ejaculare). În consecință, bolile apar una după alta și nu pot fi stăvilite, sângele se usucă și este epuizat de forța lui vitală. Aceasta face ca pielea suferindului să devină flască și iritabilă. Tija de Jad devine dureroasă, scrotul este umed și sperma se preschimbă în sânge.



Pentru a trata această suferință, femeia trebuie să se culce pe spate, cu fesele ridicate și coapsele desfăcute. Bărbatul îngenunchează între coapsele ei și o penetrează profund, în același timp ea trebuind să-și miște singură corpul. Bărbatul urmărește cu fermitate să-și controleze potențialul sexual, realizând starea de continență pe toată durata fuziunii amoroase. Atunci când apare iminența orgasmului cu descărcare, el oprește orice mișcare. Dacă ei realizează această postură de nouă ori pe zi, cu continență perfectă, timp de zece zile, bărbatul va fi complet vindecat.

◆

Pe lângă toate aceste posturi și tehnici amoroase, care au menirea de a vindeca suferințele corpului, adoptarea unei atitudini pozitive, pline de iubire și de acceptare față de propria sexualitate poate juca un rol important în tratarea multor dezechilibre din sfera sexual-erotică. Admirați-vă corpul gol în oglindă, iubiți-l, mângâiați-l, imaginându-vă cum prin mișcările pe care le faceți, prin masaj si mângâieri aduceți energie benefică spre organele suferinde sau spre acele părți ale corpului care vi se par acum mai puțin armonioase. Masați-vă cu mișcări ușoare, rotative, abdomenul, partea internă a coapselor, sânii, organele genitale. Puteți folosi pentru aceasta esențe parfumate diluate în puțin ulei de masaj. Cea mai bună alegere în acest caz o constituie uleiul esențial de trandafir, care, după cum am menționat anterior, este și un afrodiziac excelent și constituie remediul ideal pentru soluționarea problemelor cauzate de abuzurile sexuale.

O dietă afrodiziacă, echilibrantă și hrănitoare (vezi capitolul *Bucătăria afrodiziacă*), tehnicile de *Hatha-Yoga* sau chiar exercițiile fizice moderate, practicate constant, precum și o îmbunătățire a atitudinii mentale se pot dovedi foarte eficiente în remedierea tulburărilor de dinamică sexuală, care cel mai adesea sunt de cauză psihică sau se datorează unei devitalizări trecătoare, foarte rare fiind cauzele organice.

HATHA YOGA

Printre modalitățile absolut naturale și deosebit de eficiente în direcția amplificării vitalității ființei (atât la bărbați, cât și la femei) și pentru crearea și menținerea unei stări optime în planul psihic și cel al gândirii creatoare, sistemul milenar *Hatha Yoga* s-a dovedit într-adevăr deosebit de valoros și eficient.

Conceput în urmă cu câteva mii de ani în India, sistemul *Hatha Yoga* este acum practicat de milioane de oameni de pe întreaga planetă, care se bucură de efectele sale benefice.

Hatha Yoga oferă anumite procedee speciale (posturi corporale – *asana*-e, exerciții de respirație) prin care poate fi adus în ființa practicantului un surplus de energie, fie energie solară, *yang*, masculină (*ha*), fie energie lunară, *yin*, feminină (*tha*) și în același timp oferă posibilitatea ca aceste două tipuri fundamentale de energie (masculină - *yang* și feminină - *yin*) să se armonizeze în structura fiecărei ființe care practică.

Beneficiile, după cum am afirmat deja, sunt numeroase, remarcându-se atât la nivelul sănătății fizice (o stare de sănătate perfectă a tuturor aparatelor și sistemelor organismului) dar și în planul trăirilor lăuntrice, conferind echilibru, încredere în sine, acumulare de energie, rezistență la oboseală sau la stres, o senzație relaxantă de bunăstare calmă, regenerare rapidă, o mai bună odihnă (grație deconectării și relaxării complete), creativitate și concentrare crescute, rearmonizare fizică și psihică.

Cei care doresc să-și optimizeze viața sexuală nu ar trebui să ezite să integreze aceste tehnici, relativ ușor de realizat, mai ales dacă antrenamentul se face sub îndrumarea unui instructor competent. O *asana* este o postură corporală specială, care facilitează relaxarea schemelor fizice și mentale înscrise în inconștient. Unele dintre asemenea scheme perturbă și chiar blochează libera expresie a mișcării și a creativității ființei. Inconștiente și restrictive, ele se dezvoltă adesea ca răspuns la accidente, boli, șocuri, traumatisme emoționale sau datorită stresurilor vieții cotidiene (griji, responsabilități, nemulțumiri, tristeți). Ele se manifestă sub forma tensiunii, a durerii, a reținerii, a rigidității, înțepenirii sau limitării funcționale.

Sugerând țesuturilor corporale (printr-o concentrare adecvată, în timp ce ne aflăm în postura statică) o nouă modalitate de a fi și de a resimți, mai ușoară și mai liberă, mentalul transmite mesaje întregului organism, care răspunde prin relaxare, energizare și bunăstare interioară.

Astfel, această apropiere blândă și respectuoasă de misterele ființei face ca cel care practică să descopere cu încântare pacea interioară și armonia, remarcând în același timp că nivelul său energetic și vital crește considerabil.

Cuplurile care vor realiza la unison, înaintea fuziunii amoroase, un program de antrenament *Hatha Yoga*, vor remarca o mai mare empatie (capacitatea de a percepe spontan trăirile și emoțiile celuilalt), o rafinare a trăirilor erotice, o mai mare deschidere afectivă, entuziasm generat de starea de intensă energizare, trezirea și amplificarea intuiției, care le va permite să preconizeze ce își dorește celălalt în plan afectiv și amoros, cum este mai inspirat să interacționeze cu el, care atitudini și gesturi anume vor face ca respectivul cuplu să crească în inti-

mitate și iubire etc.

Cea mai mare fericire și împlinire a fiecăruia într-un cuplu de iubiți este (sau ar trebui să fie) resimțirea empatică a fericirii celuilalt.

Combinate cu realizarea continenței amoroase (prin care actul amoros poate fi realizat oricât de mult timp, trăind un număr nelimitat de orgasme), procedeele milenare *Hatha Yoga* pun ființa practicantului într-o asemenea stare optimă de trezire psihoafectivă, mentală și vitală, ceea ce face ca fuziunile amoroase să devină cu adevărat ceea ce ele întotdeauna ar trebui să fie: o manifestare intensă și profundă de iubire, prin care ni se revelează tot mai mult, atât în noi înșine cât și în ființa iubitului sau iubitei, misterul existentei si al creatiei și prezența tainică a lui Dumnezeu, manifestat ca IUBIRE

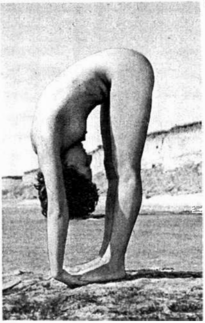
Prezentăm în continuare câteva dintre posturile speciale yoghine (asana-e) care dinamizează energia vitală și erotică a ființei, putând fi considerate tocmai de aceea adevărate afrodiziace naturale, accesibile oricui. Evident că nimeni nu trebuie să se aștepte ca doar privind imaginea exemplificatoare a respectivei asana-e să dobândească pe loc, ca prin farmec, beneficiile respectivei posturi (rețineti că in Hatha Yoga, ca si în ceea ce privește realizarea continentei amoroase, un gram de practică valorează cât tone de teorie).

Prezentarea acestor posturi este rezumativă, și nu ne propunem să realizăm aici un curs de Hatha Yoga (pentru aceasta vă puteți adresa unui instructor competent în cadrul unui curs special de yoga). Din acest motiv, nu detaliem efectele subtile ale respectivelor asana-e asupra centrilor de forța (chakra-e) care se activează, traseele subtile care se energizează specific etc. și nici toate beneficiile medicale ale acelei posturi.

PADAHASTASANA

a. *Tehnica de execuție*

Stând cu picioarele foarte puțin depărtate, tălpile paralele între ele, ne aplecăm înainte și căutăm să apucăm degetele mari de la picioare între degetul mare și următoarele două degete de la mâini cu palmele spre interior; țineți-le strâns. Mentineti picioarele drepte si arcuiti spatele cât mai mult, incercând chiar să lipiti fruntea, pieptul si abdo-



menul de picioare. Într-o fază avansată de practică, când v-ati elasticizat suficient, introduceti chiar complet palmele sub labele picioarelor sau eventual, la alegere, asezati mâinile cu palmele pe sol, în lateralele picioarelor sau în fată. Este important ca picioarele să rămână complet intinse pe întreaga durată a executiei

b. *Efecte si beneficii în plan amoros*

Conferă o stare de vitalitate mărită, echilibru, regenerare, rezistență, stabilitate

ARDHA-CHANDRASANA

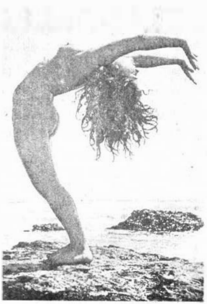
(Postura semilunii)

a. *Tehnica de executie*

Desi aparent simplă, această postură necesită multă atentie in privinta felului in care ea trebuie abordată. Pozitia de plecare este foarte importantă si conditionează executarea corectă a tehnicii propriu-zise. Se porneste din picioare cu bratele intinse deasupra capului. Yoghinii afirmă că această pozitie de plecare este corectă in momentul in care, văzut din profil, de la vârfurile degetelor de la mâini, trecând pe linia coloanei vertebrale si până la călcâie, corpul descrie o linie perfect dreaptă si nu una frântă. De aceea, această primă etapă trebuie să fie realizată cu atentie, aceleasi exigente fiind cerute si la practica lui *Talasana* (postura arborelui). Întreaga greutate a corpului va fi repartizată uniform pe toată suprafața tălpii picioarelor. Bazinul va fi basculat pentru a-l plasa la orizontală, coloana va fi îndreptată, aranjând vertebrele unele sub altele, eliminând toate curburile în față ale coloanei. Capul va fi păstrat drept, iar palmele vor fi orientate spre în față, relaxate, în timp ce brațele și trunchiul vor fi întinse cât mai mult posibil. Deplasând apoi capul pe spate pentru a putea vedea vârful degetelor, înclinăm progresiv partea superioară a trunchiului către în spate. Nu va trebui să ne înclinăm către în spate, deplasând regiunea lombară, zonă care opune puțină rezistență în cazul unei flexii în spate, dar care deseori este cea mai fragilă zonă a coloanei. Tocmai pentru aceasta, vom evita ca regiunea lombară să participe la mișcare, încercând să curbăm numai partea superioară a spatelui. Va trebui deci să derulăm coloana vertebrală, vertebră cu vertebră, pornind din zona cervicală, încercând să inversăm curbura naturală care este chiar prea accentuată la unele persoane, fără a coborî însă la zona lombară. Procedând astfel, se vor elasticiza puțin câte puțin fiecare dintre vertebrele dorsale

Realizând această postură, vom avea deci grijă să pliem în special zona coloanei aflată între omoplați, protejând zona lombară. Totuși va fi aproape imposibil ca această zonă să nu participe deloc la flexia generală, dar vom căuta ca aceasta să se realizeze cât mai puțin posibil și nu într-o manieră deliberată

Pentru a executa cât mai corect acest exercițiu și pentru a inclina cât mai mult trunchiul către in spate, fără efort, va trebui să ne imaginăm că vertebrele se deplasează precum un evantai ce se deschide din ce in ce mai mult. Grație acestei reprezentări mentale, *asana* va fi



executată mult mai ușor dacă musculatura părții inferioare a trunchiului va fi în întregime pasivă. Vom înclina trunchiul cât mai mult posibil către în spate, basculând bazinul spre în față, în timp ce picioarele sunt menținute perfect întinse și greutatea corpului se păstrează în continuare pe întreaga suprafață a tălpii piciorului. Se va rămâne cât mai mult timp în această poziție, nemișcat, în timp ce respirația va fi menținută normală, de voie. În cazul practicării acestei posturi pe un interval de timp îndelungat, procesul respirator se încetinește, iar durata inspirației devine de la sine egală cu cea a expirației.

b. *Efecte și beneficii în plan amoros*

Conferă o stare intensă de activare a energiei erotice și creșterea apetitului sexual. Energizarea erotică se realizează în cazul acestei posturi într-un mod solar, *yang*, ceea ce permite totodată eliminarea tensiunilor și inhibițiilor amoroase și dezvoltarea imaginației creatoare.

UDDIYANA BANDHA

(Retracția abdominală)

a. *Tehnica de execuție*

Iată condițiile prealabile ale reușiteiacestui procedeu:

A. trebuie în mod absolut să nu fi mâncat cu 2 ore înainte;

B. pentru a permite diafragmei să urce, plămânii trebuie să fie cât mai goi și să rămână astfel pe întreaga durată a exercițiului;

C. centura abdominală trebuie să fie relaxată complet și să rămână pasivă în cazul în care, contractată din greșeală, ea se va opune acțiunii exercitate de presiunea atmosferică - deci mușchii abdominali nu lucrează în poziția cea mai înaltă.

Poziție

În picioare, îndoiți ușor genunchii și așezați mâinile pe pulpe, căutând să sprijiniți întreaga greutate a trunchiului pe brațe. Pentru a putea relaxa centura abdominală, brațele trebuie să susțină umerii, menținând ferm corpul pe întreaga durată a exercițiului. Procedând astfel, picioarele vor fi depărtate la 30-40 cm, cu tălpile paralele.

Execuția propriu-zisă

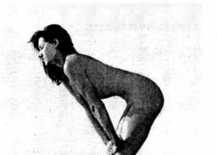
Primul timp: Expirați profund, în față, contractând chiar abdomenul pentru a goli plămânii în întregime. Simultan cu aceasta, lăsați-vă la sol, ghemuindu-vă pentru a facilita astfel expirația. Cu cât va rămâne mai puțin aer rezidual în plămâni, cu atât retracția abdominală va fi mai ușoară.

Timpul doi: Reveniți din nou la poziția de plecare, în apnee pe vid, deci fără a mai lăsa să intre absolut deloc aer. Relaxați rapid, dar complet centura abdominală (pe care ați încordat-o pentru a realiza expirația profundă) și în continuare depărtați ușor coastele și realizați *simulacrul* unei inspirații toracice profunde. De îndată ce coastele se depărtează ușor și se ridică, diafragma urcă de la sine, și veți constata, poate chiar cu surprindere, că abdomenul se retractează (suge) de la sine fără nici un efort de contracție.

La început se va menține în acest fel *Uddiyana Bandha* numai câteva clipe, 5 secunde minim, și se va mări progresiv durata, fără a ajunge la stări de jenă interioară. Pe întregul interval al retractării, căutăm să percepem trasmutarea energiilor inferioare din zona bazinului și aducerea energiilor sublimate în planurile superioare ale ființei, la"etajele" de deasupra plexului solar. Simultan, conștientizăm trezirea energiei esențiale macrocosmice latente din ființă, *Kundalini Shakti*.

Sfârșitul tehnicii

La sfârșitul lui *Uddiyana Bandha* lăsați cutia toracică să își reia amplitudinea normală și zona abdominală să revină la poziția sa obișnuită. *Atunci și numai atunci inspirați!* Astfel, aerul va intra ușor în plămâni. Dacă lăsați să aflueze aerul simultan cu revenirea din *Uddiyana Bandha*, depresiunea existentă în torace va provoca un aflux violent de aer în plămâni ori, datorită structurii foarte delicate și a extremei fragilități a membranei alveolare, aceasta nu este de dorit, fiind chiar periculos. În continuare, după această inspirație, rămâneți în retenție pe plin moderat, sesizând în continuareefectele complexe ale tehnicii, activarea lui *Manipura Chakra* și energizarea la nivel bioenergetic a plexului solar.



b. *Efecte și beneficii în plan amoros*

Acționează profund benefic asupra plexului solar (determinând o stare de forță interioară, expansivitate, curaj, eliminarea tendințelor inerțiale, încredere mărită în forțele proprii, dinamism interior) și totodată determină transmutarea și sublimarea potențialului vital și sexual al ființei, transformându-l în forme speciale, mai rafinate, de energie (afectivă, mentală și chiar spirituală). În plus, bărbații care realizează consecvent această tehnică vor remarca rapide îmbunătățiri în ceea ce privește realizarea continenței amoroase, iar femeile vor remarca și echilibrarea ciclului menstrual sau chiar suspendarea acestuia la voință, ceea ce le va conferi un plus de vitalitate și echilibru.

NAULI-KRIYA

(Izolarea și rotația mușchiului drept abdominal)

a. *Tehnica de execuție*

În această tehnică trebuie să ne reprezentăm înainte de toate că mișcarea voluntară și conștiința sunt două procese intim legate. Practica asiduă a lui *Uddiyana Bandha* favorizează această priză de conștiință asupra ansamblului de mușchi și centurii abdominale. Atunci când yoghinul stăpânește foarte bine *Uddiyana Bandha*, el poate aborda practica lui *Nauli*, concentrându-se intens la zona de inserție a mușchilor mari drepți ai semifizei pubiene. Vom constata astfel că este mai ușor să dobândim controlul unui mușchi, pornind de la punctul său de inserție. Vederea ne va fi de un ajutor real în această direcție, permițându-ne să localizăm mușchii. Pentru aceasta, veți elimina orice veșmânt care acoperă zona abdominală, pentru a putea privi abdomenul în timpul antrenamentului.

Tehnica de executie propriu-zisă

Se adoptă aceeași poziție de plecare ca și la *Uddiyana Bandha*. Se realizează o expirație puternică pe gură, coborând pe vine, după care ne ridicăm, păstrând retenția pe vid, plasând palmele deasupra genunchilor, care vor fi ușor îndoiți. Se vor

retrage diafragma și organele abdominale prin forța vidului creat, încercând să lipim abdomenul de coloana vertebrală. Aceasta este *Uddiyana Bandha*, primul stadiu al tehnicii *Nauli*. Lăsati apoi liberă zona din mijloc a abdomenului, contractând partea stângă și dreaptă a centurii abdominale. Mușchiul drept abdominal se va reliefa în această poziție sub forma unei linii verticale. Acest stadiu este numit *Madhyama-Nauli* În următoarea etapă va trebui să contractați partea dreaptă a abdomenului, lăsând partea stângă liberă. Mușchii se vor reliefa doar în partea dreaptă a abdomenului. Acest stadiu se numește *Dakshina-Nauli* Rotiți apoi mușchiul drept abdominal în jumătatea dreaptă a abdomenului, încet, de un număr de ori egal cu numărul rotațiilor din partea stângă. În final, se coboară diafragma și după aproximativ 5 secunde se inspiră, exact ca la *Uddiyana Bandha*.

Pentru începători, în cazul în care nu reușesc să izoleze mușchiul abdominal, vor realiza în prima fază, fiind în retenție pe vid, o mișcare de retracție și apoi de coborâre a abdomenului, succesiv, de câte ori este posibil. După aproximativ 2 săptămâni de practică consecventă, muschiul drept abdominal se va reliefa în partea centrală a abdomenului. Dacă în continuare este dificil să realizăm deplasarea acestui mușchi spre stânga și spre dreapta se va executa succesiv retracția abdominală și izolarea centrală a muschiului drept abdominal de câte ori este posibil.

h. *Efecte și beneficii în plan amoros*

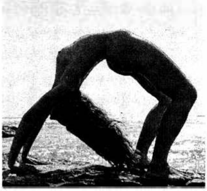
Același gen de efecte ca la *Uddiyana Bandha,* dar mai intense (acest exercițiu yoghin este singurul procedeu fizic de automasaj al organelor interne, stimulând circulația sângelui la nivelul lor și conferind astfel o excelentă stare de sănătate).

CHAKRASANA

(Postura roții lombare)

a. *Tehnica de execuție*

Așezati-vă la sol cu fața în sus, aduceți apoi picioarele către fese până când călcâiele sunt aproape de șolduri, iar tălpile ferm așezate pe sol; simultan cu aceasta, așezați-vă mâinile de fiecare parte a corpului lângă umeri, cu degetele orientate spre picioare, cu palmele pe sol, îndoind brațele din coate. Dacă podul palmei nu atinge solul, nu există nici o șansă să ne putem ridica. Ridicați-vă apoi corpul ușor, sprijinindu-vă de palme și tălpi și arcuiți-vă gradat, cât vă permite coloana. Se va evita orice violentare sau tensiune excesivă la nivelul coloanei.



b. *Efecte și beneficii în plan amoros*

Conferă tonus și suplețe, vitalitate și rezistență, dinamism în plan amoros.

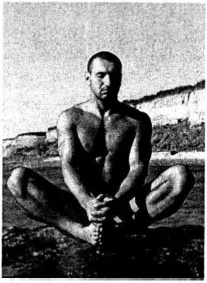
BADRASANA

(Postura tronului)

a. *Tehnica de executie*

Așezați-vă pe sol cu picioarele întinse și ușor depărtate. Îndoiți genunchii, apropiind simultan ambele picioare de trunchi. Lipim tălpile una de cealaltă și, apucând cu mâinile degetele mari de la picioare, aducem în continuare călcâiele cât mai aproape de perineu. Exteriorul ambelor labe ale picioarelor trebuie să stea pe sol, iar partea posterioară a călcâielor, dacă este cu putință, trebuie să atingă perineul. Depărtăm în continuare coapsele cât mai mult, încercând chiar să atingem podeaua cu genunchii.

Cu degetele de la mâini plasate în brățară, tragem puternic picioarele spre trunchi și căutăm să avem cât mai dreaptă coloana vertebrală. Capul, în cazul acestei posturi, stă de asemenea drept, în continuarea coloanei. Respirația este normală și nu vom interveni deloc asupra ei. Postura poate și chiar trebuie să fie



mentinută cât mai mult timp, deoarece este oarecum ușor de executat.

b. *Efecte și beneficii în plan amoros*

Conferă o intensă stare de vitalitate și forță amoroasă. Această postură este foarte utilă pentru vindecarea diferitelor afecțiuni din sfera genitală (afecțiuni ovariene, afecțiuni ale prostatei, sterilitate, frigiditate) și pentru reglarea ciclului menstrual.

SUKHASANA

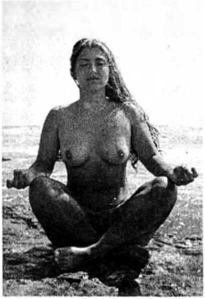
(Postura plăcută)

a. *Tehnica de execuție*

Ne așezăm la sol și îndepărtăm genunchii, apoi plasăm, astfel încât să ne simțim cât mai bine, piciorul stâng (zona gleznei) deasupra piciorului drept (tot în zona gleznei). Avem grijă să realizăm o anumită simetrie a picioarelor, un element esențial în practica lui *Sukhasana* fiind acela de a plasa pe aceeași linie dreaptă, fără nici un fel de curbură, capul, gâtul și trunchiul.

În continuare întindem brațele cu bicepșii orientati înainte, iar palmele le așezăm pe genunchi, orientate în sus, și formăm apoi o *mudra* ("gest"), îndoind degetul mijlociu și unindu-l cu degetul mare.

Unii yoghini aplică unghia degetului arătător contra îndoiturii mijlocului degetului mare, formând astfel un cerc. Celelalte trei degete rămân ușor îndoite de la sine, fără nici un fel de încordare sau tensiune, nici în brațe, nici în mușchi, care vor fi cât mai complet destinși.



Coloana vertebrală este complet dreaptă și verticală.

Avem grijă să păstrăm capul într-un echilibru armonios, in prelungirea coloanei vertebrale. Astfel nu-i vom mai sesiza greutatea și va deveni posibil să relaxăm și mușchii gâtului și cefei.

Se va relaxa fata și vom căuta ca maxilarele să nu fie strânse.

b. *Efecte și beneficii in plan amoros*

La execuția pe partea stângă (*yin*), această postură conferă o stare de receptivitate mărită pentru erotism și amplifică astfel energia la nivel erotic.

Femeile care realizează această postură vor remarca un plus de vitalitate amoroasă, ceea ce la va permite să se exprime mai liber din punct de vedere amoros.

La execuția pe partea dreaptă (*yang*), această postură conferă un mai bun control asupra energiei sexuale, stăpânirea instinctelor și eliminarea impulsivității în plan sexual; dinamizează imaginația creatoare.

Bărbatii care realizează această postură remarcă o capacitate mărită de control al energiei erotice și îmbunătățirea continenței sexuale.

PASCHIMOTTANASANA

(Postura cleștelui)

a. *Tehnica de execuție*

1. Ca și la *Padahastasana* si *Janushirshasana*, această *asana* va fi precedată de o fază dinamică, de elasticizare.

2. Tratatul yoghin secret *Gheranda Samhita* menționează: "ambele picioare trebuie să fie întinse laolaltă la sol, fără să se atingă și, făcându-se un efort, degetele lor mari trebuie ferm apucate cu mâinile. Capul trebuie apoi să fie așezat pe genunchi. Postura rezultantă se numește *Paschimottanasana*."

3. Spatele și ceafa trebuie să fie cât mai relaxate, iar picioarele, perfect întinse. *Asana* se va executa lin, fără smucituri.

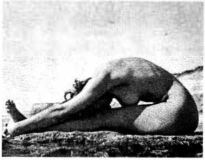
4. După ce se vor realiza unele progrese în practica posturii, se va putea încerca prinderea ambelor tălpi cu degetele mâinilor împletite în brătară.

b. *Efecte și beneficii în plan amoros*

Această postură tonifică întreg organismul, conferind un plus de vitalitate pe fondul unei stări de relaxare profundă.

Regenerează, reîntinerește și determină prelungirea duratei vieții.

Asociind practica acestei posturi cu realizarea continenței amoroase perfecte, se asigură astfel într-un mod natural, plăcut și deloc costisitor și o stare excelentă de vitalitate, sănătate și longevitate.



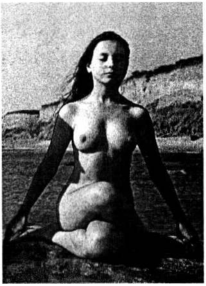
VIRASANA

(Postura eroului)

a. *Tehnica de execuție*

Execuția asanei pe partea stângă:

Din poziția șezând cu picioarele în față, îndoim piciorul drept, astfel încât genunchiul să rămână lipit la sol, iar călcâiul să fie adus cât mai aproape de coapsa piciorului stâng, fără a-l așeza sub coapsă sau sub fese. Îndoim apoi piciorul stâng, lăsându-l deasupra piciorului drept, cu călcâiul stâng cât mai aproape de fața exterioară a coapsei drepte. Vom căuta să plasăm picioarele cât mai simetric în raport cu coapsele, astfel încât trunchiul să fie perfect drept, atât față de o axă imaginară transversală, cât și față de una longitudinală. Deci trunchiul si capul nu vor fi înclinate spre dreapta, așa cum ar exista o anumită tendință la execuția pe această parte, și nici nu vor fi aplecate în față sau în spate. Mâinile se sprijină pe sol cu degetul mare și arătător cât mai depărtate între ele, plasate simetric pe aceeași linie cu



trunchiul. Coatele vor fi întinse. Respirația in timpul execuției rămâne normală. La revenire, întindem picioarele în fată.

Execuția asanei pe partea dreaptă:

Se realizează în mod simetric, îndoind piciorul stâng astfel încât genunchiul să rămână lipit la sol. Călcâiul piciorului stâng este adus cât mai aproape de coapsa piciorului drept, însă fără a-l așeza sub coapsă sau sub fese. Îndoim apoi piciorul drept, plasându-l deasupra piciorului stâng, cu călcâiul drept cât mai aproape de fata exterioară a coapsei stângi. Vom căuta să plasăm picioarele cât mai simetric în raport cu coapsele, astfel încât trunchiul să nu fie inclinat spre stânga, asa cum ar exista o anumită tendință la execuția pe această parte si nici in fată sau în spate. Mâinile se sprijină simetric pe sol, cu degetul mare si arătător cât mai depărtate între ele. Coatele vor fi întinse, iar bratele sunt in aceeasi linie cu trunchiul.

b. *Efecte si beneficii in plan amoros*

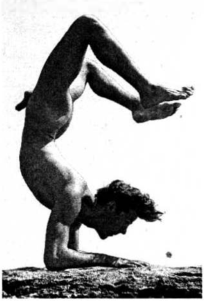
Atât la execuția pe partea stângă (*yin*) cât și la execuția pe partea dreaptă (*yang*), această postură amplifică energia vitală (de tip *yin* și respectiv de tip *yang*), favorizează trezirea intuiției și a curajului, conferă relaxare si seninătate. Conferă virilitate și vindecă impotența.

VRISHIKASANA

(Postura scorpionului)

a. *Tehnica de executie*

Datorită gradului aparent mai mare de dificultate în realizarea acestei posturi, nu prezentăm aici modalitatea de execuție, insistând asupra necesității de a o practica sub indrumarea unui instructor de yoga.



b. *Efecte si beneficii in plan amoros*

Această postură este deosebit de eficientă pentru dinamizarea amoroasă a fiintei. Efectele de trezire a energiei vitale si erotice se combină în cazul acestei posturi cu procesele de transmutatie și sublimare în plan mental a energiei rezultate prin transmutatie. Astfel, această postură pune ființa în condiții optime vitale, dar și de atenție, luciditate mărită și intuiție, ceea ce va face ca fuziunea amoroasă ulterior realizată să fie foarte intens trăită.

UTTHITA DHANURASANA

(Postura arcului în ridicare)

a. *Tehnica de executie*

Poziția de plecare: vă așezati în patru labe (in genunchi), punând antebratul stâng la sol, paralel cu linia umerilor și sub aceasta, cu palma pe covor.

Pozitia pregătitoare: mâna dreaptă apucă glezna stângă. În acest moment, corpul este susținut de antebratul stâng și gamba dreaptă. Trebuie împărțită în mod egal greutatea corpului pe aceste două suporturi; bratul si coapsa ce serveste drept sprijin vor fi aproape perpendiculare pe sol. Greutatea se va lăsa pe cot si nu pe antebrat, acesta trebuind să fie cât mai relaxat. Antebrațul formează un unghi drept cu bratul.

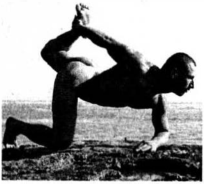
Adoptarea poziției: nu trebuie să vă grăbiți să intrati in *asana*. Relaxati spatele cu grijă, apoi întindeți gamba și împingeți piciorul stâng, simultan in spate și in sus, ceea ce arcuiește coloana vertebrală. Capul rămâne drept în continuarea coloanei. Bratul nu se pliază; el serveste drept legătură pasivă intre gleznă și umăr. Evitati să intoarceti capul intr-o parte, căci aceasta va face să basculeze umerii și trunchiul. La o executie corectă, ombilicul trebuie să rămână imobil în punctul în care se găsea in pozitia pregătitoare, deasupra solului.

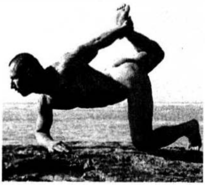
Poziția completă: ridicati piciorul cât mai sus posibil, pentru a accentua la maxim curbura spatelui. Bratul rămâne relaxat (este important acest lucru). În timpul exercițiului, respirați profund, încercând chiar să amplificați respiratia în postura completă, pentru a accentua masajul intra-abdominal, care rămâne cu toate acestea foarte ușor. Concentrarea se face asupra spatelui, în particular asupra mușchilor transversali, care trebuie să rămână pe cât posibil pasivi și relaxati.

b. *Efecte si beneficii in plan amoros*

La execuția pe partea stângă (*yin*) această postură amplifică energia amoroasă și, simultan, determină o creștere a capacității de control mental față de energiile și stările lăuntrice ale fiintei.

La execuția pe partea dreaptă (*yang*), postura urmăreste capacitatea de control în planul energiei sexuale si, simultan, determină o crestere a capacităților mentale in-





tuitive, chiar telepatice. În cazul realizării continenței amoroase, aceste performanțe mentale intuitive pot deveni chiar foarte intense.

Sintetizând, observăm că efectele acestei posturi se manifestă simultan, atât în sfera amoroasă, cât și în sfera mentală, ceea ce explică puterea specială de amplificare a *charismei erotice* în cazul acestei *asana*-e.

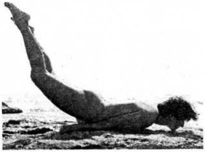
SHALABASANA

(Postura lăcustei)

a. *Tehnica de executie*

Poziția de plecare: culcat cu fața în jos, picioarele întinse, tălpile orientate in sus, brațele întinse se asază sub coapse, cu palma închisă așezată pe sol. În timpul exercițiului, este esențial să se păstreze brațele lipite de sol, de la umeri până la vârful degetelor. Așezăm bărbia pe covor, împingând-o cât mai departe posibil înainte, ceea ce pe de o parte întinde gâtul si pe de altă parte comprimă ceafa.

În *Shalabasana* trebuie să ridicăm simultan ambele picioare printr-o contracție puternică a musculaturii lombare. Trebuie să evităm să îndoim genunchii, să contractăm pulpele, gambele sau tălpile picioarelor. Este indispensabil să menținem umerii și bărbia în contact cu solul în timpul execuției *asana*-ei.



b. *Efecte și beneficii în plan amoros*

Postura amplifică intens si într-un mod solar, *yang*, energia sexuală. Cei care practică această postură descriu un tonus sexual mărit și o capacitate crescută de control a energiei amoroase. Tensiunile și inhibițiile amoroase sunt eficient eliminate prin practica acestei *asana*-e.

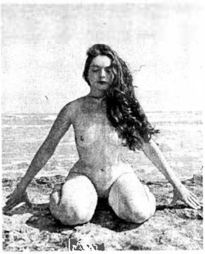
YONI ASANA

(Postura vulvei)

a. *Tehnica de executie*

Pornind din poziția în genunchi, se așază bazinul pe sol, în timp ce labele picioarelor stau lângă coapse fără să le atingă, orientate ușor spre exterior. Pentru a realiza o execuție corectă a acestei *asana*, călcâiele vor trebui depărtate la aproximativ 10 cm de coapse. În cazul în care flexibilitatea ligamentelor zonei este redusă și laba piciorului nu poate fi perfect întinsă, atunci aceasta va fi orientată spre exterior.

Din acest punct de vedere, practica lui *Vajrasana* poate fi considerată ca pregătitoare pentru execuția oarecum dificilă a acestei *asana*, deoarece aceasta mărește considerabil flexibilitatea ligamentelor.



Mușchii coapselor vor fi cât mai relaxați în situația practicării acestei posturi, pentru a nu solicita în mod inutil articulația genunchiului. În cazul în care bazinul nu poate fi încă pus direct pe sol, se va așeza sub acesta o pernă, iar cu timpul, pe măsură ce elasticitatea articulațiilor gleznelor, genunchilor și bazinului (coxo-femurală) se va mări, vom putea, după o anumită perioadă de timp, renunța la acest suport. Așezăm apoi mâinile de o parte și de alta a bazinului, cu degetele sprijinite de sol (nu și palma). Degetul mare va fi așezat cât mai departe de celelalte degete. Coatele sunt perfect întinse, iar mâinile se așază la sol, pe aceeași linie cu umerii, susținând astfel trunchiul. Vom avea de asemenea grijă să menținem coloana vertebrală cât mai dreaptă, capul fiind pe aceeași linie, în continuarea coloanei vertebrale.

b. *Efecte și beneficii în plan amoros*

Această postură amplifică creativitatea feminină și facilitează înțelegerea emoțiilor profunde, favorizând mult trăirile orgasmice. Astfel, *Yoni asana* asigură o stare de profund echilibru emoțional. Cei care practică această postură, simultan cu realizarea continenței amoroase, descriu o rafinare și nuanțare a trăirilor orgasmice, care determină chiar o stare de cosmizare a ființei.

Femeile yoghine care practică continența amoroasă manifestă o atracție spontană către *Yoni asana*.

JANUSHIRSHASANA

(Postura capului la genunchi)

a. *Tehnica de executie*

Execuția pe partea stângă:

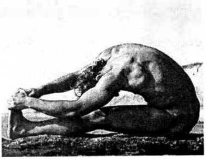
1. Stăm așezați la sol, cu picioarele întinse către înainte.

2. Îndoim genunchiul drept și așezăm călcâiul drept presat în zona perineului, păstrând laba acestui picior lipită contra coapsei stângi. Unghiul dintre picioare trebuie să fie obtuz, având totodată grijă ca genunchiul îndoit să rămână lipit la sol.

3. Ne aplecăm către laba piciorului stâng, căutând să-i apucăm talpa, cu degetele de la mâini prinse în brătară. Începem printr-o scurtă fază dinamică de elasticizare.

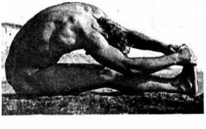
4. Odată faza statică abordată, răsucim cât mai mult trunchiul și umerii către interior, și simultan, căutăm să ne apropiem cât mai mult fruntea, lipind-o de genunchiul stâng.

5. În faza de optimă elasticizare, prindem talpa stângă, cu degetele mâinilor împletite în brătară, și lipim trunchiul, fața și fruntea de piciorul întins.



Execuția pe partea dreaptă:

1. Procedăm exact simetric: pi-



ciorul drept este întins și cel stâng, îndoit; apucăm degetele sau talpa piciorului drept cu mâinile, lipindu-ne trunchiul și fruntea de piciorul drept întins. Răsucirea trunchiului și umerilor va fi efectuată de data aceasta în sens contrar, adică tot spre interior.

b. Efectele acestei posturi sunt asemănătoare cu cele ale posturii numită *Paschimottanasana (postura cleștelui)*, dar în cazul lui *Janushirshasana*, energizarea vitală a ființei se realizează într-un mod polar: la execuția pe partea stângă se acumulează energie de tip *yin* (lunar, feminin, negativ), iar la execuția pe partea dreaptă se acumulează energie de tip *yang* (solar, masculin, pozitiv).

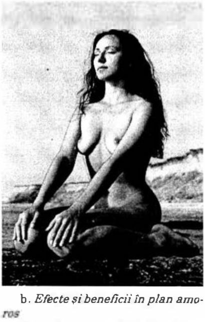
BRAHMACHARYASANA

(Postura continenței)

a. *Tehnica de execuție*

Se pornește din poziția în genunchi, având grijă să îndepărtăm cât mai mult posibil tălpile, în timp ce genunchii rămân apropiați, astfel încât gambele picioarelor să formeze între ele un unghi ascuțit precum o săgeată.

Tălpile vor fi orientate în sus. Coborâm apoi bazinul, astfel încât fesele și anusul să ajungă în contact cu solul. Așezăm palmele pe genunchi, brațele fiind întinse, dar fără a fi contractate. Spatele rămâne cât mai drept, capul este poziționat normal în continuarea coloanei vertebrale. Respirația va fi normală, de voie, urmărind să creăm o stare generală cât mai relaxată, pe un fond de aspirație către sublimul ideal.



b. *Efecte și beneficii în plan amoros*

Această *asana* este indicată celor ce doresc să dobândească capacitatea de a realiza continența sexuală perfectă. Energia sexuală dinamizată în urma execuției posturii este sublimată în plan mental, conferind putere de pătrundere mentală mult mărită, trezirea intuiției și a capacităților telepatice, trezirea memoriei și dezvoltarea proceselor intelectuale rafinate. Bărbații yoghini care practică continența amoroasă manifestă o preferință spontană pentru *Brachmacharyasana*.

VAJRASANA

(Postura diamantului)

a. *Tehnica de execuție*

Poziția de pornire:

Poziția inițială pentru executarea posturii este stând în genunchi. Înainte de a ne așeza, vom îndepărta cât mai mult cu putință călcâiele, lăsând între degetele mari de la picioare o distanță de 5-6 cm și având grijă ca degetele de la picioare să nu se atingă între ele. Astfel se formează un fel de albie, gata pregătită să primească în interiorul ei fesele.

Execuția propriu-zisă a posturii:

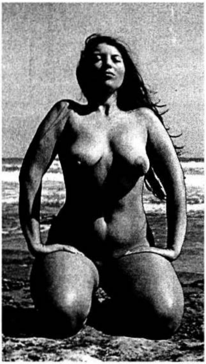
Ne vom lăsa, coborând încet către sol, astfel încât să ajungem să ne așezăm nu numai pe călcâie, ci și în albia formată.

Postura definitivă:

Asezăm în continuare mâinile, cu degetul mare depărtat la maxim de celelalte degete, în jonctiunea dintre bazin și coapse. Degetul mare va fi orientat spre exteriorul coapsei, iar celelalte degete spre interior. Degetele arătător și mare cuprind astfel o parte a coapsei. Pe întreaga durată de execuție a acestei posturi este foarte important să menținem coloana și capul în linie dreaptă.

În continuare, trebuie ca în mod progresiv să relaxăm toți muschii, începând mai întâi cu centura abdominală. În cazul unei execuții ireproșabile, aproape nici un mușchi nu mai este contractat și această postură ne permite să păstrăm indefinit (o durată chiar foarte mare de timp) o imobilitate de statuie, aceasta - se înțelege - după o perioadă suficient de mare de practică. *Vajrasana* așază în mod automat bazinul într-un unghi ideal pentru coloana vertebrală.

Prin urmare, imediat după angrenarea posturii, vom închide ochii, vom elimina tensiunile din zona gâtului si apoi vom relaxa cât mai bine musculatura spatelui. Procedând astfel, de la craniu până în zona sacrumului, coloana vertebrală se aranjează în mod corect. Este important, în această fază, să nu omitem relaxarea pulpelor, care au tendința să se contracte, mai ales la început, din cauza durerii. Pe măsură ce ligamentele devin flexibile și își regăsesc lungimea lor naturală, vom ajunge să relaxăm mult mai bine coapsele, fesele și pulpele picioarelor. În faza ultimă, ne vom relaxa, cu grijă, chiar și fata.



b. *Efecte si beneficii în plan amoros*

Această postură nu determină în mod direct o activare a energiei sexuale, dar are o anumită specificitate care justifică prezența sa într-un program de antrenament yoghin, în vederea amplificării vitalității amoroase: această postură determină trezirea simultană a sferei afective și mentale a ființei, făcând posibilă o stare specială, inefabilă în conștiința ființei care realizează *Vajrasana*, stare ce poate fi definită ca "minte în inimă și inimă în minte". Abordarea unei interacțiuni amoroase în care reușim să gândim și să simțim simultan atât cu inima (căci inima are rațiuni pe care mintea nu le poate cuprinde) cât și cu mintea, cu atât mai mult dacă dispunem de o capacitate vitală considerabilă, face ca acea interacțiune amoroasă să fie cu adevărat o reușită, atât din punct de vedere al plăcerii trăite, dar și din punct de vedere al progreselor în plan uman și spiritual, pe care iubirea transfiguratoare ni le poate oferi dacă cu adevărat aspirăm către ea.

AFRODIZIACE MINERALE

Pietrelor li s-au atribuit din toate timpurile puteri magice. Aceste aprecieri se bazau în general pe aspectul lor special, raritatea sau valoarea lor. Aproape toate speciile de pietre au fost considerate de-a lungul timpului *pietre magice.* Multe dintre ele își înzestrau posesorii cu puteri speciale, îi făceau bogați sau sănătoși, doriți senzual sau deosebit de potenți. Pietrele magice erau purtate mai ales ca amulete sau păstrate în locuri tăinuite. Se știe că pietrele magice ale conducătorilor proveneau în special din împărăția pietrelor prețioase, rare și scumpe. Pietrele magice ale oamenilor de rând erau cel mai adesea pietre obișnuite sau fosile cu forme speciale. Pietrele prețioase erau greu de găsit, ceea ce le făcea foarte valoroase și de dorit. Ele erau accesibile doar celor bogați și înzestrați cu putere, pe când pietrele cu forme neobișnuite sau fosile puteau fi găsite de oricine. Istoria ne aduce o mulțime de exemple în care regi sau domnitori au înghițit pietre prețioase pulverizate (rubine, safire, diamante, smaralde, turmaline, topaz, perle, corali) în scopul creșterii potenței. În tradițiile populare și-au găsit locul multe fosile, ca de exemplu: brahiopozii, amoniții (care au formă de melci pietrificați) și chiar belemniții - care, purtate ca amuletă sau luate sub formă de pulbere, provocau o adevărată magie a iubirii.

La pietre se observă uneori apariții neobișnuite. Unele au o formă falică, altele amintesc mai curând de rotunjimile feminine sau de o vulvă. Asemenea pietre au fost folosite deseori, din cauza aspectului lor, ca amulete care sporesc iubirea sau cresc dorința.

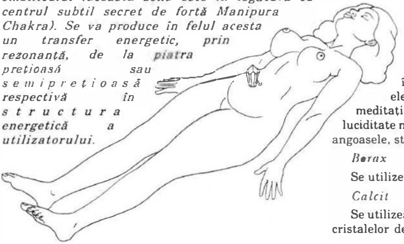
O clasă deosebită de fosile sunt cele de proveniență organică: corali, scoici, sidef și perle. Toate au consistența și proprietățile fizice ale pietrelor, dar au fost formate sau encretate de animale. Astfel, înainte se credea că aceste pietre conțin o putere a vieții specială, care se transmite omului, dacă acesta le poartă ori le ia ca medicament sau băutură a iubirii. Despre proprietățile magice medicinale și de stimulare a iubirii ale coralilor prețioși (*Corallium rubrum*) s-au scris biblioteci întregi în ultimul timp. Există nenumărate rețete, conform cărora coralul prețios este fiert într-o băutură magică. Acestea însă trec sub tăcere efectele rezultate în urma consumării respectivelor băuturi. Și până în prezent coralul roșu nobil se numără printre cele mai căutate pietre, fiind folosit ca amuletă, remediu afrodiziac și medicament. La unele dintre pietrele folosite ca afrodiziace se pare că ceea ce acționează asupra erosului este fundalul mistic.

Chiar și în zilele noastre, în farmaciile chinezești din sud-estul Asiei, dar mai ales în Hong Kong și Tai Pech se găsesc oasele și dinții calcificați ai dinozaurilor și mamiferelor străvechi. Ele sunt vândute la prețuri fabuloase drept remedii și, în ciuda clarificării pozitivismului și darwinismului, nu și-au pierdut nimic din renumele lor inițial. După cornul de rinocer și rădăcina de ginseng, acestea se numără printre afrodiziacele cele mai folosite în Orientul Îndepărtat. Dragonul chinezesc nu e o ființă demoniacă sau care să inspire frică. El este încoronarea înțelepciunii, puterii și gloriei și e considerat o ființă desăvârșită, alcătuită din cele mai bune elemente ale diferitelor animale și din esențele cerului și pământului. El realizează legătura dintre cer și pământ, dintre bărbat și femeie, dintre *Yang* și *Yin*. Traditia orientală spune că dacă se iau oasele sale pretioase sau dintii și se beau adăugați în vin, conferă Tulpinii de Jad toate puterile Universului pentru a experimenta în Floarea de Lotus plăcerea desăvârșită. Abia în ultimele decenii a fost descoperită semnificatia biologică a substantelor minerale în organismul viu. Specialiștii în nutriție au descoperit că anumite substante minerale sunt de o importantă vitală pentru om. O lipsă a substantelor minerale poate cauza stări de slăbiciune, degenerescentă, afectarea organelor și chiar moartea. Unele pietre care sunt luate în mod tradițional ca afrodiziace contin o serie de substante minerale care îndeplinesc functii vitale. În unele sunt chiar izolabile substanțe minerale care îndeplinesc functii importante în fiziologia organelor sexuale si care sunt de neînlocuit pentru o sexualitate sănătoasă: *zinc* și *magneziu*. S-a constatat că aceste două metale întăresc și refac organele sexuale, stimulează producția de spermă și cresc capacitatea de procreatie. Cine vrea să-și păstreze organele sexuale intr-o stare de sănătate foarte bună ar trebui să își asigure permanent necesarul zilnic de zinc. Și problemele de potență pot proveni din deficitul de zinc, de aceea e binevenit în acest caz consumul alimentelor bogate în zinc.

PIETRELE CA MIJLOACE AFRODIZIACE ȘI AMPLIFICATOARE ALE POTENȚEI

Majoritatea pietrelor semiprețioase și prețioase au fost utilizate de-a lungul secolelor ca remedii afrodiziace și amplificatoare ale potentei. Agatul, de exemplu, era utilizat în trecut (și se mai utilizează și în prezent) ca talisman. Se consideră că agatul crește energia sexuală și atractivitatea celui care-l poartă. Cristalul de stâncă, ametistul, jadul, de asemenea serveau ca amulete. Este incontestabilă și valoarea mineralelor (ca de exemplu boraxul, calcitul, dolomitul, cinabrul, stalactita) în această direcție.

Precizăm că nu recomandăm să se utilizeze sub formă de pulberi pietrele prețioase sau semiprețioase, deoarece acțiunile acestora provin tocmai din structura lor specifică. O metodă foarte simplă, dar deosebit de eficientă, constă în a plasa aceste pietre pe zona ombilicului (această zonă este în legătură cu centrul subtil secret de forță Manipura Chakra). Se va produce în felul acesta un transfer energetic, prin rezonanță, de la piatra prețioasă sau semiprețioasă respectivă în structura energetică a utilizatorului.



Prezentăm în continuare o listă cu principalele pietre semiprețioase și prețioase cunoscute ca afrodiziace, arătând și modul tradițional de utilizare a acestora.

PIETRE SEMIPREȚIOASE

Agat (galben)

Se utilizează sub formă de amuletă. Agatele le găsim în forme și culori variate. Dacă le veti așeza în diverse locuri din locuinta dumneavoastră, ele vă vor oferi o stare de calm și liniște, atât în interiorul fiintei, cât și mediului ambiant.

Din punct de vedere astrologic, agata poate fi purtată de toate semnele zodiacale, în funcție de culoarea sa. De exemplu, nativilor din zodia Leului li se potrivește agata galbenă, celor din zodiile Berbecului și Scorpionului, agatele rosii, celor din zodia Racului - agatele de culoare gri-albăstrui etc.

Ametist

Se utilizează sub formă de amuletă. Face parte din grupa cuarturilor. Este un bun purificator al corpului, dar și al mediului ambiant.

În esență, ametistul este piatra înțelepciunii și a umilinței. Ea favorizează elevarea spirituală, concentrarea mentală și meditația. Stimulează imaginația creativă, conferă luciditate mentală, calmează durerile de cap. Elimină angoasele, stările de mânie și isteria.

Borax

Se utilizează extern, sub formă de amuletă.

Calcit

Se utilizează extern, sub formă de amuletă. Aparține cristalelor de origine organică, fiind larg răspândit. Îl

descoperim într-o varietate de forme şi culori. Este valoros, căci ne ajută să ne echilibrăm profund fiinţa şi ne sustine în armonizarea relaţiei de cuplu. Calcitul are o varietate de culori.

Calcitul oranj are proprietăti regenerante, înlăturând suferinta fizică şi psihică. Cei care-l vor purta, vor constata că este un bun stimulent sexual, elimină blocajele legate de relaţiile interumane şi contribuie la cresterea stării de tandrete din interiorul fiecăruia.

Cinabru

Se utilizează sub formă de amuletă.

Cuarț (cristal de stâncă)

Se utilizează sub formă de amuletă. Cristalul de stâncă este cristalul cel mai pur. Din punct de vedere tehnic, toate cuarturile sunt identice cu cristalul de stâncă. În această grupă întâlnim cuartul fumuriu, cuarțul lăptos şi cuartul roz.

Cuarțul fumuriu - este un cristal cu o coloraţie variată de la bej-pal până la negru, trecând prin toate nuanţele de brun. Folosită ca podoabă, această piatră dă o viziune realistă asupra vieţii, reechilibrând astfel tendinţele marcante către visare. Ea conferă o anumită vitalitate, accentuând instinctele de conservare. Este caracteristică nativilor din zodiile Balanţă, Scorpion şi Capricorn.

Cuarțul lăptos - este recomandat persoanelor uşor irascibile, calmează emotivitatea excesivă, reglează secreţia de adrenalină. Semnele zodiacale ce au afinitate pentru această piatră sunt Racul, Fecioara şi Gemenii.

Cuarțul roz - vindecă rănile afective cele mai profunde, trezeşte bucuria iubirii în inimile cele mai insensibile, compensând carentele şi traumatismele afective din timpul copilăriei. Vă face conştient de iubirea pe care o poartă cu el, ajutându-vă să vă iubiţi, să vă acceptati, mărindu-vă încrederea în sine. Vibraţiile sale conferă o pace interioară, calm absolut, tandreţe infinită şi spiritualitate. Nativii din zodiile Taur, Rac, Fecioară, Capricorn si Balanţă se simt spontan atraşi de acest cristal.

Dolomit

Se utilizează extern, sub formă de amuletă.

Granat

Granatul este un puternic stimulent şi revitalizant sexual, la concurenţă cu ginsengul şi polenul.

Jad

Se utilizează sub formă de amuletă. La chinezi este piatra care conferă o viaţă lungă, lipsită de griji şi plină de sănătate. Acesta este motivul pentru care o găsim în fiecare casă din China. Viata amoroasă a cuplurilor tensionate, frustrate va avea multe de beneficiat dacă cei doi vor purta sau vor avea în camera unde fac dragoste obiecte din jad.

Serpentin

Conferă armonie, blândeţe, bunătate, umilinţă. Ce lucru minunat pentru relatia de cuplu! Face să dispară sentimentele bolnăvicioase de culpabilitate.

Stalactita

Se utilizează sub formă de amuletă.

Turmalina neagră

Fie că vrei să înveţi să dăruieşti sau să primeşti iubire, turmalina e un excelent ajutor. Comunicarea afectivă în cuplu va cunoaşte astfel o nouă profunzime.

PIETRE PREȚIOASE

Acvamarin

Se utilizează sub formă de amuletă. Piatră preţioasă, transparentă, facilitează comunicarea între indivizi, exprimarea adevărului, amplifică armonia amoroasă în cuplu, îndepărtează blocajele existente la nivelul plexului solar, eliminând frica şi amplificând curajul.

Rubin

Se utilizează extern, sub formă de amuletă. Mult râvnită de către femei, această piatră preţioasă transparentă, de un roșu intens, aduce în viața dumneavoastră energiile iubirii, îndepărtând orice stare de gelozie și de mânie. Dacă veți purta un rubin, viața dumneavoastră va fi mult îmbunătățită prin armonizarea relatiilor amoroase. Se recomandă pentru zodiile Leu, Scorpion, Berbec.

Turcoaz (peruzea)

Se utilizează sub formă de umuletă. Această piatră ce evocă mările sudului elevează spiritul și regenerează fluidele vitale ale corpului fizic. Purtat ca o podoabă, el ne apără de propriile gânduri negative, precum si de influentele nefaste ale mediului. Ea este considerată o piatră sacră în India, Egipt, Persia și Tibet.

Peruzeaua conferă capacitatea de a memora stările de afectiune reciprocă, sinceritate, optimism, armonizând relatiile cu ceilalti. Este recomandată pentru cei din zodiile Vărsător, Pești, Gemeni, Săgetător, Balantă și Scorpion.

"PIETRE" ORGANICE

Bezoar

Se utilizează sub formă de amuletă. El nu este un mineral, în sensul strict al termenului. Tot ceea ce "otrăvește" senzualitatea este înlăturat cu ajutorul lui.

Chihlimbar

Se utilizează extern, sub formă de amuletă. Chihlimbarul veritabil este o rășină fosilă de pin (are peste 50 milioane de ani). Imitațiile (din plastic, rășini sintetice sau pulbere de ambră topită) nu vor avea efectele pe care le scontati. Folosiți-l printre podoabele dumneavoastră si veti beneficia de un calm imperturbabil, iar angoasele vor dispărea. Vibrațiile sale benefice vor duce la o însănătoșire grabnică a celor bolnavi. Se recomandă pentru nativii zodiilor Leu, Fecioară și Gemeni.

Ciraeu

Se utilizează extern, sub formă de amuletă.

Coralul

Se utilizează extern, sub formă de amuletă. Coralul este o substanță organică pretioasă, ce nu trebuie purificată, deoarece nu reține energiile pe care le absoarbe. Coralul oranj este un bun stimulator sexual pentru bărbati. Dacă veți avea prin preajmă un coral roz, conflictele emoționale vor fi depășite, iar stările de panică, de frică si temerile de orice fel vor fi eliminate.

Semnele astrologice care vor beneficia din plin de efectele sale sunt Pești, Scorpion și Balantă.

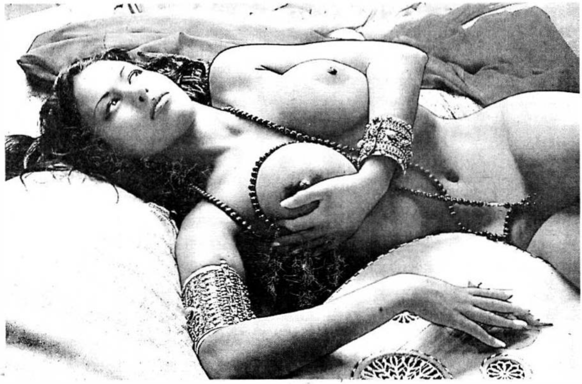
Cornalina

Cu ajutorul ei, fantasmele dumneavoastră vor deveni realitate. Dacă vă hotărâți să folosiți această piatră, luați-vă cel putin o lună de concediu, lăsați-vă celularul acasă, răpiți-vă iubitul sau iubita, deoarece piatra conferă vitalitate amoroasă. Nu uitati însă că scopul amorului este iubirea transfiguratoare.

Perlele sidefate

Se utilizează extern, sub formă de amuletă. Netede, cu o strălucire mată, frumoasele bobițe sferice au ocupat un loc de frunte printre preferințele sexului frumos. Efectele lor sunt diferite în funcție de culoare. Cele albe exprimă puritate și spiritualitate; nuanțele de roz aduc tandrețe și afectiune, iar nuanțele de bleu sau violet revigorează spiritul, trezesc simțul artistic și creativitatea. Perla neagră este protectoare, iar vibrațiile sale sunt mult mai apropiate de planul material. Se recomandă pentru semnele astrologice Rac, Pești, Gemeni, Fecioară, Capricorn, în funcție de culoare.

Există o rețetă afrodiziacă ce are ca ingredient perlele. Deși mai dificil de realizat, această rețetă era considerată imbatabilă. Modelul este preluat de la una dintre faimoasele femei ale lumii, Cleopatra, seducătoarea regină a Egiptului, care, deși nu cunoștea efectele fluidelor electromagnetice ale pietrelor prețioase, îi oferea la masă iubitului său Antoniu o băutură obținută din perle veritabile dizolvate în alcool. Ea știa că astfel va obține favoarea și... fervoarea sa amoroasă.



FOSILE

Sunt folosite ca amulete următoarele fosile: amoniti, belemniți (ciocanul lui Doner), "oase și dinți de dragon", piatra de broască țestoasă, brahiopode, saligrame (pietriș de râu), "Piatra rușinii" (*Spiriter cultijugatus, Orthis histerica, Schizophoria vulvaria, Congeria conglobata).*

INFLUENȚA UNOR MINERALE ASUPRA FUNCȚIEI SEXUALE

Aurul (Au) și Argintul (Ag)

Aurul, în combinație cu zincul și cuprul, stimulează considerabil funcția sexuală. Aurul masiv (de mare puritate) și argintul pot fi folosite în scopuri afrodiziace, atât ca podoabe, cât și pentru ionizarea apei de băut (obiectul din aur sau argint se lasă pentru 8-10 ore în vasul cu apă). Pe lângă proprietățile afrodiziace, această apă ionizată are și unele efecte curative, apa de argint fiind cunoscută ca fiind un mediu absolut impropriu pentru proliferarea oricărui tip de germeni.

Strălucirea aurului a atras atenția oamenilor, încă din cele mai vechi timpuri. Regii îl purtau ca simbol al bogăției, al inteligenței superioare și al spiritualității. El poate fi asociat cu cristalul de stâncă, diamantul, opalul nobil, azuritul și lapis-lazuli, toate acestea având calitatea comună de a facilita accesul, prin rezonanță, la stările spirituale.

Bogăția sa extremă îl face să se detașeze de celelalte lucruri materiale. El dezvoltă capacitățile extrasenzoriale.

Zodia Leului, simbol al suveranității, și zodia Scorpionului sunt cele care rezonează cu vibratiile elevate ale aurului. Este necesar un aport natural crescut mai ales în cazurile de scădere a libidoului, precum și în impotență sexuală.

Cele mai importante surse naturale care conțin aur sunt drojdia de bere și următoarele alge marine:

Acrosorium unicinatum
Ahnfeltia gigartinoides
Botryocladia pseudodichotoma
Botryoglossusm farlowiam
Callophyllis falbellulata
Constantinea simplex
Cryotonemia spp.
Cryptopleura lobulifera
Cryptopleura violacea
Cryptosiphonia woodii
Cumagloia andersonii
Endocladia muricata
Erythrophyllum delesserioides
Farlowia compressa
Farlowia mollis
Gastroclonium coulteri
Graciliaria spp.
Graciliaria andersonii
Grateloupia doryphora
Ymnogongrus platyphiluss
Halymenia californica
Halymenia gardneri
Halymenia schizymenioides
Hymenena flabelligera
Laurencia pacifica
Laurencia spp.
Leptocladia binghamiae
Microcladia coulteri
Neodilsea americana
Neodilsea integra
Neoptilota californica
Neoptilota densa
Mienburgia andersoniana
Opuntiella californica
Phycodrys setchellii
Pikea californica
Pikea robusta
Plocamium cartilagineum
Plocamium violaceum
Polyneura latissma
Pteropladia capillacea
Rhodophyta spp.
Schimmelmannia plumosa
Schizymenia pacifica
Scinaia articulata
Scinaia confusa

Cele mai importante surse naturale care conțin argint sunt algele marine, drojdia de bere, merele și murele.

Arsenic

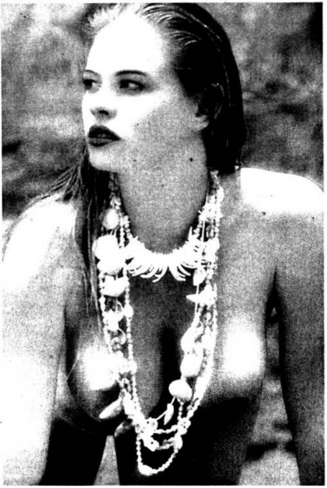
Se recomandă doar cel provenit din surse naturale, pentru uz intern (alimentele care conțin arsenic în cele mai mari cantități fiind grâul, cresonul, ghizdeiul, lăptuca, loboda, năsturelul, năutul, spanacul, perele). *În nici un caz nu este indicată ingerarea preparatelor de sinteză care conțin arsenic, deoarece acesta este foarte toxic!*

Calciu (Ca)

Calciul are rol in menținerea funcției sexuale. Carența de calciu provoacă tulburări de dinamică sexuală (scăderea libidoului) care sunt însoțite de frigiditate.

Tabel cu cele mai importante surse naturale care conțin calciu (pentru 100 g de produs):

Lactate		
brânză topită (45% grăsime)	547	mg
lapte de bivoliță	195	mg
Cereale		
amarant (semințe) (Amaranthus sp.)	214	mg
Legume și semințe		
susan (seminte uscate)	783	mg
făină de semințe de floarea soarelui	360	mg
morcovi (uscați)	256	mg
pătrunjel (frunze)	245	mg
creson	214	mg
soia (semințe uscate)	201	mg
semințe de in	198	mg
fulgi de soia	195	mg
năsturel	180	mg
ceapă (uscată)	162	mg
păpădie (frunze)	158	mg
fenicul	109	mg
Fructe		
măceșe	257	mg
migdale (dulci)	252	mg
alune	200	mg
smochine uscate	193	mg
fistic	136	mg
Alte surse		
alga marină *Laminaria flexicaulis*	400	mg



Cobalt (Co)

Este esențial în funcționarea glandelor endocrine (între care și cele sexuale).

Tabel cu cele mai importante surse naturale care conțin cobalt (pentru 100 g de produs):

Ouă		
gălbenuș de ou (proaspăt)	35.00	µg
albuș de ou (proaspăt)	6,00	µg
Cereale		
ovăz (boabe integrale)	8.50	µg
orz (boabe integrale)	6.80	µg
secară (boabe integrale)	3.10	µg
fulgi de ovăz	3.00	µg
pâine de grâu	2.20	µg
grâu (boabe integrale)	2.00	µg
Legume și semințe		
linte (semințe uscate)	36.00	µg
fasole verde (semințe uscate)	23.00	µg
ceapă	13.00	µg
varză de Bruxelles	12.00	µg
roșii	9.00	µg
fasole albă (semințe uscate)	8.00	µg
varză roșie	7.00	µg
broccoli	5.00	µg
Fructe		
arahide prăjite	37.00	µg
arahide	34.00	µg
caise uscate	16.00	µg
pere	15.00	µg

Crom (Cr)

Are un efect de stimulare a spermatogenezei.

Tabel cu cele mai importante surse naturale care conțin crom (pentru 100 g de produs):

Lactate		
lapte de capră	13.00	µg
Ouă		
gălbenuș de ou (proaspăt)	20.00	µg
Cereale		
pâine integrală de grâu	49.00	µg
porumb (boabe integrale)	32.00	µg
secară (boabe integrale)	25.00	µg
făină de alac (completă)	21.00	µg
ovăz (boabe integrale)	13.10	µg
orz (boabe integrale)	13.00	µg
pâine de secară	7.81	µg
făină de ovăz	6.00	µg
pâine graham (de grâu)	5.00	µg
Legume și semințe		
ceapă	15.50	µg
salată (lăptucă)	8.16	µg
spanac	8.94	µg
fasole albă (semințe uscate)	20.00	µg
păstârnac	13.00	µg
Fructe		
curmale (uscate)	29.00	µg
alune de pădure	14.00	µg
migdale (dulci)	12.00	µg

Cupru (Cu)

Reglează funcția glandelor sexuale, fiind indicat un aport natural crescut de cupru, mai ales în deficitul funcțional al acestor glande.

Tabel cu cele mai importante surse naturale care conțin cupru (pentru 100 g de produs):

Cereale		
germeni de grâu	950	µg
mei (semințe decorticate)	850	µg
germeni de secară	750	µg
sorg	735	µg
tărâțe de hrișcă	700	µg
pâine integrală de secară	680	µg
fulgi de ovăz	530	µg
făină de alac (completă)	480	µg
ovăz (boabe integrale)	470	µg
secară (boabe integrale)	463	µg
grâu (boabe integrale)	459	µg
Legume și semințe		
fasole mung	1,05	mg
năut (semințe uscate)	810	µg
fasole neagră (semințe uscate)	804	µg
mazăre galbenă uscată (boabe)	741	µg
linte (semințe uscate)	715	µg
Fructe		
alune de pădure	1,28	mg
nuci	880	µg
migdale (dulci)	850	µg
arahide	764	µg

Fier (Fe)

Stimulează imunitatea și mărește vitalitatea, fiind necesar organismului pentru producerea hemoglobinei (din sânge) și mioglobinei (din mușchi). Este necesar pentru asimilarea vitaminelor din complexul B (provenite din alimentație), are un rol important în reglarea secreției hormonale hipofizare și tiroidiene, în spermatogeneză si în rezistența la oboseală. El intră în structura citocromilor care asigură respiratia celulară. Fierul este legat de unele proteine, cum ar fi lactoferina, prezentă mai ales în lapte, dar și în secrețiile salivare, lacrimale, bronhice, seminale, unde are un rol antiinfecțios.

Tabel cu cele mai importante surse naturale care conțin fier (pentru 100 g de produs):

Ouă		
gălbenuș de ou (crud)	7,20	mg
Cereale		
mei (seminte decorticate)	9,00	mg
amarant (semințe) (Amaranthus sp.)	8,99	mg
germeni de grâu	7,95	mg
ovăz (boabe integrale)	5,80	mg
secară (boabe integrale)	4,86	mg
fulgi de ovăz	4,61	mg
Legume și semințe		
fulgi de soia	12,10	mg
susan (seminte uscate)	10,00	mg
fasole mung (seminte uscate)	9,80	mg
mac (seminte uscate)	9,50	mg
semințe de in	8,20	mg
linte (seminte uscate)	7,50	mg
fasole cu boabe verzi (uscată)	7,38	mg
floarea soarelui (semințe uscate)	6,30	mg
fasole neagră (seminte uscate)	6,27	mg
tofu	5,36	mg
Drojdii		
drojdie de bere (uscată)	17,60	mg

Iod (I)

Iodul este indicat în insuficiența funcțională a glandelor sexuale, carenta de iod conducând la impotență sexuală.

Tabel cu cele mai importante surse naturale care conțin iod (pentru 100 g de produs):

Cereale		
pâine de secară	8,50	µg
secară (boabe integrale)	7,20	µg
orz (boabe integrale)	7,00	µg
ovăz (boabe integrale)	6,00	µg
fulgi de ovăz	5,92	µg
pâine de grâu	5,80	µg
griș de grâu	5,10	µg
arpacaș de ovăz	4,52	µg
făină de ovăz	4,20	µg
porumb (boabe integrale)	2,60	µg
făină de hrișcă (integrală)	2,50	µg
mei (seminte decorticate)	2,50	µg
Ouă		
gălbenuș de ou	11,70	µg
Legume și semințe		
mazăre galbenă uscată (boabe)	14,00	µg
soia (seminte uscate)	6,30	µg
Fructe		
arahide	13,00	µg
nuci de caju	10,00	µg

Mangan (Mn)

Manganul este un element mineral care este utilizat pentru sinteza hormonilor sexuali. Este indicat în special în insuficienta sintezei de progesteron.

Manganul are o importanță deosebită în menținerea nealterată a funcției sexuale. Fiind un activator enzimatic, el contribuie la menținerea ritmului de producere a hormonilor sexuali.

Cele mai importante surse naturale care conțin mangan (pentru 100 g de produs):

Legume și semințe		
fulgi de soia	4,00	mg
soia (seminte uscate)	2,71	mg
pătrunjel (frunze)	2,70	mg
floarea soarelui (seminte uscate)	2,40	mg
năut (seminte uscate)	2,14	mg
fasole neagră (seminte uscate)	1,79	mg
fasole albă (semințe uscate)	1,62	mg
linte (seminte uscate)	1,49	mg
mazăre galbenă uscată (boabe)	1,25	mg
năut (seminte verzi)	1,21	mg
Fructe		
alune	5,70	mg
nuci de pecan	3,50	mg
nuci	1,97	mg
afine conservate	1,90	mg
migdale (dulci)	1,90	mg
arahide	1,60	mg
nuci de cocos	1,31	mg
arahide prăjite	1,24	mg
mure	894	µg

Seleniu (Se)

Seleniul are acțiune vitalizantă, stimulează fertilitatea, acționează asupra mobilității spermatozoizilor; această mobilitate este indispensabilă

fecundării în cazul când cuplul respectiv, dorind să procreeze, renunţă atunci la continenţa sexuală. Este indicat în impotenţă sexuală, frigiditate, sterilitate.

Cele mai importante surse naturale care contin seleniu (pentru 100 g de produs):

Ouă		
ouă de găină (întregi)	19,85	µg
gălbenuş de ou (proaspăt)	18,53	µg
Cereale		
hrişcă (seminte decorticate)	18,00	µg
porumb (boabe integrale)	16,00	µg
sorg	12,90	µg
orez	10,93	µg
fulgi de ovăz	9.70	µg
pâine integrală de grâu	7,99	µg
ovăz (boabe integrale)	7.07	µg
orz (boabe integrale)	7,00	µg
pâine de grâu	5,04	µg
făină de hrişcă (integrală)	4,90	µg
secară (boabe integrale)	4,60	µg
grâu (boabe integrale)	3.35	µg
Legume şi seminţe		
soia (seminte uscate)	1906	µg
linte (seminte uscate)	9,91	µg
năut (boabe uscate)	9.00	µg
Ciuperci		
mânătarcă	184	µg
ciuperci de cultură (champignon)	7,02	µg
Fructe		
nuci de cocos	810	µg

Vanadiu (V)

Se află depozitat şi în glandele sexuale, având un important rol în funcţia de reproducere.

Cele mai importante surse naturale care conţin vanadiu (pentru 100 g de produs):

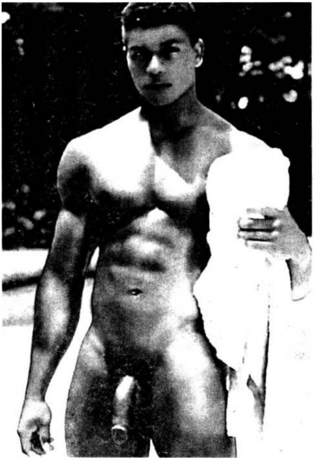
Ouă		
gălbenuş de ou (proaspăt)	68,00	µg
albuş de ou (proaspăt)	37.00	µg
Cereale		
sorg	80,00	µg
pâine de grâu	7,00	µg
Legume şi seminţe		
fasole verde	15,00	µg
morcovi	10,00	µg
ridichi de lună	5,00	µg
Fructe exotice		
avocado	9,00	µg
banane	6,00	µg

Zinc (Zn)

Zincul ajută la creşterea şi dezvoltarea organelor reproducătoare, recomandându-se din acest motiv creşterea aportului natural de zinc în caz de sterilitate. Zincul contribuie la maturizarea glandelor sexuale, permiţând echilibrarea şi armonizarea ciclurilor hormonale ale tiroidei şi hipofizei cu glandele sexuale.

Atentie! Cei care urmăresc să-şi mărească în lungime şi grosime penisul prin tehnici adecvate trebuie să consume din abundenţă alimente bogate in zinc.

Zincul este necesar şi pentru sinteza hormonilor sexuali. Carenta sa este responsabilă de aparitia impotentei şi scăderea producţiei de spermatozoizi; insuficienţa zincului in organism favorizează apariţia adenomului de prostată.



Cele mai importante surse naturale care conțin zinc (pentru 100 g de produs):

Ouă		
gălbenuș de ou (proaspăt)	3,80	mg
Cereale		
germeni de secară	20,80	mg
tărâțe de grâu	13,30	mg
germeni de grâu	12,00	mg
ovăz (boabe integrale)	4,50	mg
fulgi de ovăz	4,06	mg
secară (boabe integrale)	3,89	mg
sorg	3,85	mg
amarant (semințe) (Amaranthus sp.)	3,66	mg
grâu (boabe integrale)	2,69	mg
Legume și semințe		
mac (semințe uscate)	10,00	mg
floarea soarelui (semințe uscate)	5,20	mg
fulgi de soia	4,90	mg
soia (semințe uscate)	4,18	mg
linte (semințe uscate)	3,73	mg
năut (semințe uscate)	3,54	mg
Drojdii		
drojdie de bere (uscată)	8,00	mg
drojdie alimentară (presată)	4,05	mg

Pilitura de fier

Nu sunt de neglijat nici remediile afrodiziace recunoscute și folosite cu entuziasm, uneori chiar în exces, de către marile personalități istorice. Regii Franței, de exemplu, beneficiau de poțiuni secrete care le permiteau să fie la înălțimea titlului. O rețetă secretă folosită de către doamnele de la curtea regală pentru a stimula dorința regelui nu era de fapt altceva decât un cocteil care conținea pilitură de fier dizolvată în apă.

Un alt remediu afrodiziac, cunoscut încă de pe vremea marilor cruciade ale Evului Mediu, era ceva mai accesibil, fiind sugerat de tradiția militară. Astfel, era obiceiul ca orice soldat care se întorcea din luptă să-și arunce îndată platoșa în apă și să bea apoi câte un pahar din această apă prețioasă, înainte de a petrece noaptea cu iubita lui. Această apă îi conferea vigoarea necesară pentru a-și împlini iubita, chiar fiind obosit după război. Nutriționiștii avizați confirmă faptul că acest aport metalic și de oligoelemente poate, fără îndoială, să redea sănătatea "de fier" chiar și bărbatului foarte slăbit. Astfel, înaintașii noștri descoperiseră remediul împotriva anemiei. În zilele noastre, omul modern s-a debarasat de platoșa sa și trebuie să facă eforturi pentru a regăsi urmele acestui metal în structura lui, sarcină ce poate deveni chiar dificilă pentru unii. Un aport suficient de fier în organism (doar în cazul când nu există o carență severă) poate fi asigurat prin consumul alimentelor ce au un conținut bogat al acestui element, și în special: gălbenuș de ou, rădăcină de pătrunjel, fructe uscate, spanac, urzici, varză roșie, salată verde, mazăre, ridichi, morcov, conopidă, ciuperci.

Rețete afrodiziace care asociază unele minerale cu plante

1) Rp/ Fosfură de zinc	2 mg
Extract de nux vomica	5 mg
Extract de cola	100 mg
Pudră de cola	q. s.

Pentru o pilulă.

2) Rp/ Fosfură de zinc	2 mg
Extract de nux vomica	5 mg
Extract de cola	50 mg

Pentru un drajeu.

3) Se mai recomandă pilule de clorură de aur și de sodiu - ca având aceleași proprietăți. Dar atenție, ele provoacă fotosensibilizarea pielii.

4) *Pilule afrodiziace 1*

Rp/ Fosfor roșu	150 mg
Extract de cannabis	250 mg
Revent pulbere	500 mg
Fier porfirizat (pilitură de fier)	2 mg

Pentru 25 pilule. Se iau de 3 ori pe zi, la mesele principale.

5) *Cașete afrodiziace*

Rp/ Nucleofosfat de fier	200 mg
Mangan	200 mg
Calciu	200 mg
Magneziu	200 mg
Pudră de bob de Calabar	100 mg

Pentru o cașetă; se ia de 3-4 ori/zi.

6) *Pilule afrodiziace 2*

Rp/ Extract de Eryngium	100 mg
Extract de Cascaride	100 mg
Fosfură de zinc	2 mg

Pentru o pilulă. Se ia de 2 ori pe zi.

AFRODIZIACE VEGETALE

PLANTELE AFRODIZIACE

Istoricul plantelor afrodiziace

Ființa umană a urmărit să înțeleagă Creatia și să se ridice, prin cunoaștere și iubire, la înălțimea Creatorului ei. Actul amoros dintre un bărbat și o femeie care se iubesc poate să devină, prin cosmizarea orgasmului trăit la unison, o posibilitate de înțelegere a Creației, despre care numeroase texte inițiatice străvechi afirmă că este expresia Iubirii Divine. Acest preaplin al Beatitudinii și Iubirii este manifestat de Creator sub forma Orgasmului Macrocosmic. Din această cauză, cel înțelept vede pretutindeni în manifestare prezența tainică a Iubirii Divine. Urmărind să trăiască cât mai plenar actul amoros, omul s-a preocupat de modalitățile cele mai adecvate pentru a realiza aceasta. Plantele, minunate creații ale Divinului, s-au transformat, pentru el, in "elixire ale dragostei", "plante de vrajă", "afrodiziace".

Afrodiziacele au fost, de-a lungul istoriei, în atenția tuturor popoarelor și civilizațiilor.

Astfel, încă din timpurile biblice, pentru a amplifica vitalitatea și pasiunea amoroasă a unui bărbat, a existat o metodă, revelată cu ocazia întâlnirii regelui David cu frumoasa Sulamita, care se referă la extraordinarele virtuți afrodiziace ale mandragorei. Proprietățile acestei plante, cunoscute nu numai de către europeni, ci și de către arabi și orientali sunt sugerate chiar de forma rădăcinii plantei, care evocă organele sexuale masculine. Florile de mandragoră răspândesc un miros care a fost comparat cu cel al spermei.

Grecii o numeau "planta lui Circe" și credeau că poate conferi stăpânirea magică a timpului viitor.

Egiptenii erau și ei interesați de cunoașterea și utilizarea afrodiziacelor. Petronius și Plinius au scris despre interesul egiptenilor pentru galanga, dar și pentru alte plante sau formule afrodiziace. Medicii egipteni ii tratau pe bărbații care aveau probleme cu potența sexuală, lovindu-i ușor pe organele genitale cu o ramură cu spini, apoi îi ungeau cu un unguent pe bază de semințe de scaiete și de piper, amestecate în ulei. Ei recomandau, de asemenea, diferite formule afrodiziace cu utilizare externă, ca de exemplu amestecul de grăsime de gâscă și de măgar sau amestecul de pământ îmbibat cu urina unui vițel.

Romanii, la rândul lor, foloseau plini de entuziasm afrodiziacele. Ei recomandau consumarea alimentară a testiculelor (crude) de iepure și a testiculelor (uscate și pulverizate) de cerb și de cal. Ovidiu scria despre virtuțile afrodiziace ale plantelor: "cimbrul de munte are proprietăți excitante... La fel, se pot folosi semințele de urzică amestecate într-un vin vechi, sau ceapa, ouăle și mierea, sau migdalele, care cresc din abundență la noi". Romanii foloseau doar produse afrodiziace nepericuloase

pentru sănătate și îi pedepseau prin lege, cu amenzi sau chiar cu expulzarea, pe toți acei ce utilizau droguri puternice afrodiziace, care uneori puteau cauza decesul.

La arabi, câteva secole mai târziu, când Mahomed a legalizat poligamia, specificând că un bun musulman trebuie să fie capabil să le împlinească erotic pe toate soțiile sale, interesul pentru afrodiziace a crescut considerabil. Multe rețete afrodiziace au devenit cunoscute datorită cărții șeicului Nefzawi, *Grădina Parfumată*. Aici se indică să se utilizeze plante afrodiziace, mai ales ghimbir, cardamom, pulbere de frunze de liliac și de crizanteme. Pentru creșterea vitalității, se recomandă consumul laptelui de iapă sau grăsimea extrasă din cocoașa de cămilă. Nefzawi recomanda ca înainte de întâlnirea amoroasă să se citească fragmente din Coran; de asemenea, cel ce dorea să atingă performanțe sexuale deosebite trebuia să fie într-o stare de sănătate perfectă, prin eliminarea grijilor de orice fel, cultivarea stărilor de umor și spontaneitate, asigurarea unui confort material, o alimentație abundentă și variată.

În Maroc, se utiliza în mod tradițional un amestec afrodiziac numit *modshun*, compus din miere, muguri de brad, diferite tipuri de nuci, migdale dulci, unt, făină de susan, cânepă indiană (hașiș), cantaridă. Din țările arabe provine de asemenea și rădăcina numită *surnag*, care are importante virtuți afrodiziace, și utilizarea externă a plantei *henna*, local.

De la vechii perși se cunoaște o rețetă specială, care conține perle, rubine, aur și ambră. Arabii utilizează de asemenea în mod constant chinina, în doză de 1-2 g. O altă formulă afrodiziacă conține hașiș amestecat cu miere, nuci și șofran.

În Turcia sunt utilizate numeroase parfumuri aromate, cărora li se atribuie o mare putere.

India furnizează o foarte bogată literatură erotică, *Kama Sutra* de Vatsyayana și *Ananga Ranga* de Kalyanmalla fiind deja celebre în Occident; multe dintre celebrele formule afrodiziace oferite de către tantricii hinduși sunt ușor adaptabile la specificul florei din țara noastră.

Într-o formulă pentru amplificarea vitalității erotice se recomandă să se bea lapte amestecat cu miere, pulbere preparată din rădăcina plantei *uchata*, semințe de piper și rădăcină de lemn-dulce. Iată câteva dintre plantele renumite în India pentru proprietățile lor afrodiziace: semințele de *ajowan (Carum copticum)*, florile și frunzele de *kamalasana (Butea monosperma)*, rădăcina și frunzele de *indrani (Vitex nigundo)*.

O rețetă renumită pentru vigoarea sexuală și pentru starea foarte bună de sănătate pe care o conferă celui ce o utilizează constant este aceea în care se amestecă o parte de *ghee* (unt clarificat) cu o două părți de miere și cu o parte de pudră de rădăcină de lemn-dulce, adăugându-se apoi și o jumătate de parte de suc de frunze proaspete de mărar și două părți de lapte proaspăt. Acest amestec are un gust foarte agreabil și generează un puternic efect afrodiziac.

Pentru amplificarea puterii virile a bărbaților, în India, practicienii ayurvedici recomandă să se consume câte o linguriță de unt clarificat (ghee) în fiecare dimineață, mai ales în timpul primăverii.

În timpul verii, tot bărbaților li se recomandă folosirea unei mici cantități de suc obținut din fructe proaspete de *vrahali (Solanum jacquinii, Solanum diffusum*, fam. Solanaceae*)*, plantă asemănătoare pătlăgelei vinete, cunoscută în India și sub numele de *buyo-kokali* sau *nela-mulaka*. Sucul extras din plantă este expus o zi la soare, după care se iau câteva picături, care se amestecă apoi cu o jumătate de lingură de unt clarificat (ghee) și cu o lingură de miere proaspătă.

Într-un manuscris de medicină din secolul al IV-lea e.n. se spune:

"Cel care va utiliza semințe de *tila* (susan - *Sesamum indicum*), curățate și decorticate, înmuiate apoi în miere, va dobândi o mai mare vigoare sexuală. Un remediu afrodiziac excelent se poate obține amestecând pudra de semințe de *masha (Phaseolus roxburghii, Phaseolus radiatus*, fam. Papilonaceae*)* cu orez roșu, la care se adaugă apoi gălbenușuri de ouă de pasăre crude, unt clarificat (*ghee*) și sare. Utilizând acest amestec, bărbatul va fi capabil să satisfacă amoros o sută de femei. Pulberea de *vidari (Ipomoea digitata, Ipomoea*

paniculata, fam. Convolvulaceae), combinată eventual cu pulberea unor plante asemănătoare și amestecată apoi cu lapte și unt clarificat (ghee) face un bărbat capabil să realizeze 10 fuziuni amoroase cu continență, succesive. Cele mai multe dintre plantele care au gust predominant dulce sunt hrănitoare și fortifiante, întăresc inima și totodată stimulează vitalitatea sexuală. Afrodiziacele energizează, trezesc starea de efervescență amoroasă, excită, amplifică starea de entuziasm psihic, măresc plăcerea și amplifică charisma iubitilor. Cei care le utilizează cu măiestrie pot rămâne toată noaptea într-o foarte bună formă vitală. Bărbatii care folosesc afrodiziace sunt capabili să trezească în iubitele lor stări ample de extaz amoros".

Există de asemenea mențiuni conform cărora, în cantități mici, plante cum sunt opiul, hașișul ori betelul erau folosite ca stimulente sexuale și excitante puternice *(menționăm că noi nu recomandăm și nici nu sfătuim pe cineva să utilizeze aceste plante!)*. În scop afrodiziac se folosea de asemenea și ambra gri (provenind din intestinul de casalot) sau moscul (secretat de o glandă specializată, la cerb). Însă, pentru a sublinia faptul că aceste rețete afrodiziace trebuie să fie agreabile și complet lipsite de nocivitate, în textele consacrate acestui subiect se afirmă: "***Nu se recomandă utilizarea nici măcar** o dată a unui preparat care să provoace durere, tulburări ale corpului sau care să implice sacrificarea de animale ori contactul cu substanțe impure sau malefice*".

Abundenta de retete afrodiziace și vastitatea literaturii erotice dovedește că angrenarea amoroasă nu era deloc un subiect tabu în India si de asemenea în întregul Orient. Mai mult decât atât, în tradiția orientală, amorul realizat cu continență reprezintă o cale spirituală deosebit de eficientă, care permite atingerea unor stări superioare de conștiință.

Chinezii utilizau formule afrodiziace foarte speciale, multe dintre ele rămânând până astăzi necunoscute. Ghimbirul si ginsengul sunt dintre cele mai renumite afrodiziace utilizate de ei.

În Europa medievală, preparatele pe bază de mătrăgună, cantaridă, nux vomica, ambră, corn de cerb, săruri de aur făceau parte dintre afrodiziacele cele mai "selecte" și în același timp costisitoare, dar erau de asemenea utilizate și numeroase plante medicinale "obișnuite", pentru a spori voluptatea amoroasă atât la bărbati, cât și la femei.

Lunecând spre practici de magie neagră, numeroși escroci, avizi după profituri materiale rapide, vindeau cu sume fabuloase diverse "elixiruri magice", în care puneau sânge menstrual, spermă umană și de cerb, uter de hienă, vulvă de scroafă, testicule de cerb și de lup, furnici rosii, broaște, șerpi etc. Totuși, bunul simț al oamenilor a făcut ca acesti obscuri magicieni si practicile lor să dispară în negura vremurilor.

Existau însă și cunoscători autentici - medici, botanisti și alchimiști de renume - precum Paracelsus, ale cărui scrieri au rămas valoroase, astăzi fiind chiar redescoperită valoarea lor. Paracelsus revela valoroasele sale formule spagirice prin care, separând și purificând principiile active din plante si reunindu-le apoi din nou (dar acum într-o stare purificată), ducea mai departe "munca" naturii si obținea produse cu o mare eficiență. Printre formulele sale spagirice se găsesc și unele care dinamizează, amplifică și rafinează potențialul sexual și trăirile erotice.

Alte plante cunoscute din vechime ca afrodiziace sunt: anghinarea, sparanghelul, cresonul, țelina, căltunașii, pătrunjelul și condimentele: ghimbir, șofran, piper, muștar, scorțișoară și nucșoară. Un loc special îl ocupă trufele, datorită rarității și prețului lor crescut.

Iată o rețetă care combină efectul mai multor plante afrodiziace:

Sirop de coajă de portocale	100 g
Nucșoară	2 g
Lăptucă cu flori galbene *(Eruca sativa)*	2 g
Lămâiță *(Lippia citriodora)*	4 g
Mirt	6 g

Mai există și alte plante mai puțin cercetate științific în ceea ce privește eficacitatea lor: *iboga* din Congo, *muirapuama* din Brazilia, *bobul de Calabar*. În doze moderate, drogurile precum hașișul, și uneori opiul au si ele efecte afrodiziace, dar *prezintă un mare pericol pentru sănătatea celui ce face o asemenea experiență*. Prins în capcană de senzatiile pe care aceste droguri le conferă, el va crește apoi tot mai mult dozele. Astfel apare treptat obisnuinta, dependenta, iar în final intoxicația cronică, însoțită de pierderea aproape completă a funcției sexuale și de efecte nefaste asupra întregului organism.

Plante precum ruta *(Ruta graveolens)*, cetina de negi *(Juniperus sabina)*, *Verbena hybrida*, *Ferula hermonis* (rădăcină) erau mult apreciate pentru capacitățile lor de refacere a potenței și de reintinerire (datorate conținutului lor în alcaloizi specifici).

În tradiția amerindienilor există și rețete mai complexe, de exemplu amestecul rădăcinilor de *Morinda royoc, Chiococca alba* (fam. Rubiaceae), și a unor specii din genul *Smilax (Smilax havanensis)*, utilizat în tratamentul impotenței sexuale.

Pentru tratamentul poluțiilor nocturne se foloseau mai multe plante: *Gnaphalium affine*, înrudită cu

siminocul sau floarea-patului *(Gnaphalium uliginosum)*, care crește în țara noastră, fructele de *haritaki* (*Terminalia chebula)*, scoarța de viță-sângerie *(Millettia reticulata)*, semințele de lotus (*Nelumbo nucifera)* și semințele de tuia sau "arborele vieții" *(Thuja orientalis)*, fructele de *lycium (Lycium chinense)*, cunoscut și ca "vița cununiei".

În medicina tradițională indiană (*Ayurveda*) există o ramură distinctă referitoare la afrodiziace, numită *Vajikarana*. Substanțele care fac parte din această categorie îmbunătățesc funcția sexuală și vitalitatea erotică a ființei, facilitează transmutarea în energie a potențialului creator sexual și orientează totodată energia sexuală, prin procese de sublimare, spre etajele superioare ale ființei, energizând și armonizând astfel în mod miraculos corpul și mintea.

În *Ayurveda*, afrodiziacele sunt împărțite în două categorii: afrodiziace *tonice* și afrodiziace *stimulente*. Afrodiziacele *tonice* sunt cele care amplifică starea de vitalitate amoroasă și contribuie la creșterea potențialului creator-sexual, iar afrodiziacele *stimulente* sunt cele care îmbunătățesc funcțiile specifice ale organelor genitale și facilitează punerea în stare de efervescență a potențialului creator-sexual, prin amorsarea proceselor de transmutare și de sublimare.

Vom enumera în continuare câteva dintre cele mai importante plante cunoscute în *Ayurveda* pentru proprietățile lor afrodiziace (*Vajikarana*) remarcabile: angelică (*Angelica glauca*), asafoetida, ashwagandha, rădăcina de bumbac, colții babei, cuișoare, damiana, ginseng, gotu kola, semințe de lotus, pippali *(Piper longum)*, rehmannia *(Rehmannia glutinosa)*, saw palmetto, schinduf, shatavari *(Asparagus racemosus)*, sparanghel, șofran, trandafir, usturoi, yam *(Dioscorea villosa)*, zămoșiță.

Tot în *Ayurveda* sunt menționate unele plante care favorizează spermatogeneza, proces prin care ființa resimte o considerabilă amplificare a potențialului creator, datorată creșterii cantității fluidelor reproducătoare (*shukra*). Plantele cu această proprietate sunt numite *shukrala*, cele mai importante fiind: angelica, ashwagandha, ceapa, ginseng, gotu kola, lemn dulce, semințe de lotus și de susan, nalba, nalba indiană, saw palmetto, yam.

ANAFRODIZIACELE

De-a lungul istoriei s-au utilizat - de regulă de către bărbații abstinenți - practici și substanțe care se credea că reduc sau stopează apetitul sexual. Baia rece de dimineață, practicată în școlile publice din Anglia, s-a răspândit din Roma Antică și Grecia, prin mănăstirile medievale, împreună cu practicile religioase. Pentru efectul de scădere a dorinței amoroase, Galen, medic grec din secolul al II-lea, sfătuia să se poarte lenjerie de plumb pe piele. Dacă aceasta nu anihila complet libidoul, atunci a-i da curs acestuia devenea ceva extrem de inconfortabil...

De asemenea, se mai foloseau băuturile reci și anumite plante anafrodiziace, preferate în special de către călugări. Vom prezenta în finalul acestei cărți o listă a plantelor anafrodiziace, pentru ca cei care doresc să-și amplifice potența și libidoul să le poată evita, cunoscându-le, iar cei care țin cu tot dinadinsul să-și reducă în anumite perioade sau momente focul pasiunii amoroase să le cunoască de asemenea și ei, pentru a le putea folosi.

COMPOZIȚIA CHIMICĂ A PLANTELOR AFRODIZIACE (GENERALITĂȚI)

Analiza chimică a plantelor folosite ca afrodiziace a arătat că acestea conțin mai frecvent substanțe din grupa *alcaloizilor*. Alcaloizii sunt substanțe care conțin azot și au proprietăți alcaline. Mulți dintre ei au efecte puternice mai ales asupra psihicului, dar acționează specific și asupra corpului fizic. Numeroși cercetători consideră *creierul* ca fiind "cel mai important organ sexual al omului". De aceea, ei consideră că o stimulare nenocivă a creierului este deosebit de eficientă pentru amplificarea funcției sexuale. O serie de alcaloizi vegetali posedă asemenea proprietăți. În plantele afrodiziace au fost izolați alcaloizi din grupele *tropanilor, indolilor, fenetilaminelor, beta-carbolinelor* și *opiaceelor* (din mac). Aceste substanțe active sunt printre cele mai puternice. Astfel, yohimbina din *Pausinystalia yohimbe* (supranumit "lemnul potenței") este un alcaloid indolic, la fel ca și stricnina. Și substanțele precum LSD-ul se numără printre indoli. Majoritatea alcaloizilor, dar mai ales indolii și triptaminele, au efect psihedelic și de "lărgire a conștiinței". Beta-carbolinele și opiaceele stimulează mai curând fantezia. Fenetilaminele au uneori efect psihedelic, ca de exemplu mescalina, care apare în multe specii de cactus folosite ca afrodiziac. Cocaina, efedrina și derivații de amfetamină acționează deseori ca excitant și stimulent central, fără însă a modifica percepția obișnuită a stării de veghe. Purinele - dintre care cea mai importantă este cafeina - stimulează centrul trezirii (al stării de veghe) și au efect de creștere a randamentului.

În mod surprinzător, s-a constatat că neurotransmițătorii sunt analogi din punct de vedere chimic substanțelor afrodiziace sau psihedelice. Fiecare dintre grupele alcaloizilor are corespondentul ei chimic printre neurotransmițători. Astfel, fenetilaminele sunt înrudite cu noradrenalina, în timp ce indolii și triptaminele se

aseamănă cu serotonina, în compoziția lor chimică. Tropanii se aseamănă cu acetilcolina. Beta-carbolinele sunt produse independent în creier și opiaceele au corespondenta lor în endorfine si enkefaline.

Unele din plantele afrodiziace contin substante hormonale care se aseamănă cu hormonii sexuali ai corpului. Majoritatea condimentelor folosite ca afrodiziac contin uleiuri eterice stimulante. În concentratie mare, unele dintre acestea au efect psihoactiv sau narcotic. Se pare că unele substante chimice cum ar fi safrolul, azaronele sau miristicina se transformă în organismul uman prin aminare (deci prin modificare chimică usoară) în amfetaminderivate înalt active (MDMA, TMA, MMDA).

ATENTIE! Chiar dacă pentru cunoasterea teoretică a modului lor de actiune am făcut aici referire la unele substante care sunt catalogate de către legislatia in vigoare ca fiind droguri ilegale, in nici un caz nu recomandăm si nici nu sugerăm să se utilizeze aceste substante!

CLASIFICAREA PLANTELOR AFRODIZIACE

Încă din timpuri străvechi, oamenii au fost preocupati de găsirea unor mijloace vizuale, sonore, olfactive, psihice sau de altă natură pentru a atrage fiintele de sex opus, în vederea realizării unui cuplu cât mai armonios, dacă se poate ideal. În această direcție, natura (tăcuta prezentă din jurul nostru) este foarte darnică, in cazul în care știm s-o folosim cu intelepciune. Există numeroase plante și preparate din plante care de-a lungul veacurilor au fost folosite ca elixire ale dragostei si, in special, ale amorului fizic.

Dacă ne referim la "plantele iubirii", este necesar să se facă o clasificare a acestora în conformitate cu efectele lor. Există, astfel, plante și extracte din plante cu efect *afrodiziac*, adică de stimulare a apetitului sexual, și cele cu efect contrar - *anafrodiziac*, adică de diminuare a excitației și a apetitului sexual.

O altă categorie de plante sunt cele folosite în tratamentul unor tulburări funcționale din sfera erotică, atât la bărbati, cât și la femei (impotenta, frigiditatea, surescitarea, spermatoreea și altele). În medicina tradițională românească aceste remedii au diferite denumiri: "întăritoare", "leacuri de putere", "leacuri pentru neputintă", "licori și farmece de dragoste", "buruiene de copii", "iarba dragostei" etc.

Ca mod de preparare și utilizare a elixirelor dragostei distingem cele mai variate procedee. Pentru uzul intern sunt recomandate elixire, tincturi, licori, filtre, vinuri sau alte băuturi, alimente, prăjituri, condimente etc. Pentru uzul extern se folosesc în special esențe, parfumuri, băi, unguente, creme și frictiuni.

Este necesar, de asemenea, să se facă o distincție între plantele cu acțiune blândă, inofensive pentru organismul omului (dacă sunt folosite cu prudentă, după formule bine gândite și pe baza cunoașterii substantelor active care intră în componența acestor plante) și cele nocive, periculoase sau chiar foarte toxice, care stau la baza unor preparate ale dragostei sau intră în componenta lor. *Dată fiind degradarea psihică și fizică a fiintei umane ca urmare a folosirii drogurilor, utilizarea acestora in scopuri afrodiziace este absolut interzisă.* Totuși ele trebuie cunoscute pentru a le putea evita și din acest motiv am inclus în această carte un studiu teoretic al acestora, dar nu recomandăm în nici un caz utilizarea lor de către cititor.

Prezentăm o clasificare a substantelor psihotrope (de origine vegetală) pentru a putea face o diferențiere cât mai clară între acțiunea pe care o exercită fiecare categorie din acest grup asupra sistemului nervos.

Psiholepticele - plante cu efect sedativ, deprimant al tonusului psihic, de scădere a activitătii mintale și diminuarea tonusului emoțional; sunt cele mai putin nocive. Aceste substante nu provoacă tulburări de conștiință. Din ele fac parte remediile tranchilizante, neuroleptice și hipnotice.

Psihoanalepticele au efect contrar - de stimulare a activitătii psihice, intelectuale și emoționale, fiind utilizate în tratamentul stărilor depresive.

Psihodislepticele sunt plantele sau produsele obtinute din plante, care provoacă o perturbare puternică a activitătii mintale, folosirea lor având drept consecintă instalarea unui comportament inadecvat. Aceste remedii nu sunt folosite în terapeutică și constituie categoria restrictivă a notiunii de drog.

FORME EFICIENTE CARE SUNT SUGERATE DE NOI PENTRU ADMINISTRAREA PLANTELOR ȘI PREPARAREA LOR.

1. *Pulberile* se prepară prin mărunțirea fină a produsului uscat, obtinut din planta întreagă sau din anumite părți din plantă, ca: frunze, scoartă, rădăcini, flori, fructe, seminte. Pulberea se tine sub limbă 15-20 minute si apoi se înghite cu putină apă sau miere. Gradul de finete necesar acestei forme de administrare se asigură fie prin triturare la mojar, fie (mai usor) cu o râsniță electrică.

2. *Maceratul* este o soluție obținută din plante, ale căror principii active se extrag după un contact mai îndelungat cu apa sau alt lichid, precum alcoolul rafinat, vinul sau uleiul.

Maceratia în apă la temperatura camerei este procedeul cel mai folosit si constă în menținerea produsului vegetal mărunțit in contact cu apa, într-un vas acoperit, un timp determinat, care variază, după caz, de la 1-2 ore la 12-14 ore (în general se recomandă 6-8 ore), agitând amestecul din când în când; produsul obtinut se filtrează și se folosește în maxim 24 ore.

3. *Extractele vegetale* sunt preparate fluide, moi sau solide, obtinute prin extracția produselor vegetale cu diferiți solvenți, urmată de evaporarea partială sau totală a solventului si aducerea masei reziduale sau a pulberii la concentratia sau consistenta prevăzută. Extractul apos este acela în care solventul folosit este apa.

În funcție de consistență pot fi:

- extracte fluide;
- extracte moi, care conțin cel mult 20% materii volatile;
- extracte uscate, care contin cel mult 5% materii volatile (solvent).

Extractele au o concentrație în principii active mai mare decât soluțiile extractive apoase sau tincturile, exact dozată și o stabilitate mare; se păstrează 2 ani.

4. *Tincturile* sunt soluții extractive alcoolice, hidroalcoolice sau eteroalcoolice, obținute prin macerarea simplă sau repetată și prin percolarea produsului vegetal cu solvent (alcool) sau amestec de solvenți (apă-alcool, apă-alcool-glicerină, alcool-eter).

Proportiile dintre plantă și alcool diluat sunt în general de 1/5 (20%) pentru plantele anodine și de 1/10 (10%) pentru cele puternic active. Macerarea durează 10-14 zile la temperatura camerei, timp în care vasul de extracție se agită de 2-3 ori pe zi. După cele 8-10 zile lichidul se decantează, iar reziduul se stoarce. Lichidele obtinute se amestecă și se mai lasă în repaus 5-6 zile, după care se filtrează din nou și se completează cu alcool până la volumul initial.

Concentratia alcoolului etilic folosit ca solvent variază între 40-70°, iar în unele cazuri se utilizează un alcool chiar mai concentrat (ex.: tinctură de propolis, cu alcool de 80°).

5. *Sucurile medicinale* se prepară din fructe proaspete ajunse la maturitate (coapte), legume, muguri tineri, prin strivire sau centrifugare, cu adaos de miere de albine, atunci când se dorește conservarea lor.

6. *Siropurile* reprezintă soluții extractive apoase dense (prin infuzare, macerare sau decoctie), la care se adaugă o cantitate mare de miere de albine, astfel încât concentratia ei să fie de circa 65%. Adaosul de miere îndepărtează gusturile neplăcute (astringente și amare) și reprezintă, totodată, un factor de conservare a produsului.

Tot siropuri pot fi considerate preparatele ce pleacă de la sucuri de fructe sau legume proaspete, la care se adaugă între 70% si 400% miere naturală (în acest ultim caz este vorba de fructe conservate in miere).

7. *Unguentele* sunt forme destinate uzului extern și se obtin prin macerarea produsului vegetal bine mărunțit cu un excipient gras: vaselină, unguent simplu (vaselină 90%, lanolină 10%) sau unt clarificat (ghee; la care se poate adăuga și putină ceară naturală).

8. *Alcoolatele* sunt preparate extractive obtinute din produse vegetale care contin uleiuri volatile, proaspete sau uscate, prin macerare si distilare cu alcool etilic de 60°; au fost înlocuite cu soluții de uleiuri volatile în alcool etilic de 90°.

9. *Apele aromatice* sunt preparate obtinute prin dizolvarea uleiurilor volatile în apă sau prin antrenare cu vapori de apă a materiilor prime vegetale ce contin uleiuri volatile (ex.: apă de trandafiri).

◆

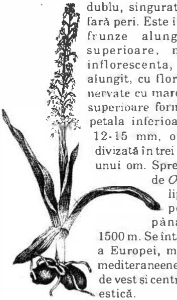
Conform principiilor medicinei străvechi, occidentale și orientale, nimic din natură nu poate fi considerat în totalitate toxic, orice substantă fiind, în functie de doză, aliment, medicament sau otravă. În cazul plantelor pe care le prezentăm în continuare, unele au semnul "+", ceea ce indică faptul că ele sunt toxice la dozele obișnuite și nu trebuie utilizate decât în doze foarte mici si, eventual, sub control medical strict. Mai mult decât atât, pe unele dintre aceste plante le-am prezentat în acest grupaj doar datorită interesului istoric.

ACERAS

(ACERAS ANTROPOPHORUM, fam. ORCHIDACEAE)

ORCHID MAN

DESCRIERE BOTANICĂ:



Plantă perenă, erbacee, cu tubercul dublu, singuratică, delicată, netedă, fără peri. Este inaltă de 10-40 cm, are frunze alungite, eliptice, cele superioare, mai mici, însoțesc inflorescenta, care este un racem alungit, cu flori mici, galben-verzui, nervate cu maro în trei linii. Petalele superioare formează un coif mititel, petala inferioară (labelul), lung de 12-15 mm, orientat în jos, este divizată în trei segmente, luând forma unui om. Spre deosebire de speciile de *Orchis*, la această specie lipsește pintenul. Crește pe soluri calcaroase, până la altitudinea de 1500 m. Se întâlnește în marea parte a Europei, mai frecvent in zonele mediteraneene, cu precădere in zonele de vest și centrale, este rară în partea estică.

PĂRȚI UTILIZATE: frunzele, pentru efectul lor stimulant, tonic si afrodiziac

REȚETE:

☯ Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din frunzele uscate și măcinate se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 0,5 g de pulbere și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmăreste un efect de lungă durată, sau 1,5 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

ADENIA

(ADENIA LOBATA, fam. PASSIFLORACEAE)

PLANTA PASIUNII

DESCRIERE BOTANICĂ:

Liană tropicală, suculentă, cu butucul îngroșat. Are tulpini subțiri, spinos-ghimpate, cu cârcei, frunzele caduce, palmat-lobate. Florile sunt minuscule, parfumate, de 1 cm diametru, fructe-capsule. Crește în zonele aride din Africa și Madagascar.

REȚETE:

☯ În impotența masculină se recomandă maceratul (30%) din vrejuri și lăstari tineri ai acestei plante, administrat sub formă de clisme.

AFIN

(VACCINIUM MYRTILLUS, fam. ERICACEAE)

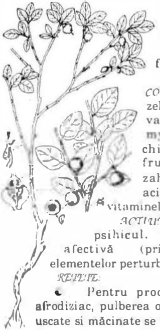
AFIN NEGRU, POMUȘOR

ISTORIC:

În trecut se utiliza adeseori afinul pentru că se credea că acesta asigură protecția relațiilor de iubire și anihilează vrăjile de dragoste. Pentru îmbunătățirea efectelor de mai sus, afinul se poate asocia cu angelica.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbust (50 60 cm), foarte ramificat, cu tulpina muchiată. Florile roz-palide, frunze subțiri, alterne, de 3 cm, fructe bace albastre-vinetii, cu gust acrișor, comestibile. Este foarte comună în regiunea montană și subalpină, uneori și în zona alpină, adesea formând



pâlcuri dese și intinse prin păduri si uneori in păsuni.

PĂRȚI UTILIZATE: frunzele și fructele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: frunzele și lăstarii contin vaccinină, ericolină, myrtilină, acizii chininic, pal-mitic; fructele contin apă, zaharuri, proteine, acizi organici, vitaminele A, E, B_1, B_2, PP.

ACȚIUNI: calmează psihicul, protejează viata afectivă (prin distrugerea elementelor perturbatoare).

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obtinută din frunze uscate si măcinate se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere și se administrează din 6 in 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore inaintea fuziunii amoroase). Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu putină apă (eventual se ia la înghitire și o lingurită cu miere naturală).
- Fructele se consumă crude.

AGAVĂ

(AGAVE AMERICANA, AGAVE RAMOSA, AGAVE EUROPEA, AGAVE MILERRI, AGAVE VIRGINICA, AGAVE SISALANA, fam. AMARYLLIDACEAE = AGAVACEAE)

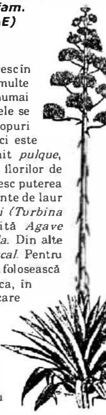
LIMBA BOULUI, SĂBOR

ISTORIC:

În America de Sud, în special în Mexic, cresc în toate zonele subtropicale și tropicale uscate multe specii de *Agave*, care se deosebesc adeseori numai prin mărimea și forma florilor. Unele din ele se folosesc încă din epoca precolumbiană în scopuri curative. Foarte apreciat de către localnici este vinul cu efecte puternic afrodiziace, numit *pulque*, produs prin fermentarea sucului dulce al florilor de agavă puse la macerat. Unii mexicani măresc puterea de acțiune a acestui vin, punând in el seminte de laur *(Datura stramonium)* sau de *ololiuqui (Turbina corymbosa)*. Dintr-o altă specie, numită *Agave tequilana*, se prepară prin distilare *tequila*. Din alte specii se realizează o băutură numită *mezcal*. Pentru a-și mări dorința erotică, localnicii ajung să folosească cele mai bizare metode; astfel, la Oaxaca, în această băutură ei adaugă și viermii vii care trăiesc în tulpina de agavă (*gusano*).

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, perenă, având înălțimea de 2 m, cu frunze mari, cărnoase, cu spini pe margini și la vârf, dispuse în rozetă. Florile sunt așezate în ciorchine și se deschid o singură dată, după 10 ani sau mai mult. Este originară din deșerturile Americii Centrale și cultivată ca plantă ornamentală în regiunile tropicale și subtropicale din întreaga lume. La noi este cultivată in sere și apartamente.



PĂRȚI UTILIZATE: seva din flori, frunze și rădăcină.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: rădăcinile si seva de agavă conțin saponozide sterolice (hecogenină), care servesc la sinteza hormonilor steroizi, vitaminele pro-A, B_1, B_2, C, D, K.

REȚETE:

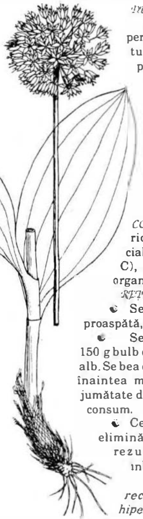
- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obtinută din florile uscate și măcinate se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o lingurită cu miere naturală).
- Se recomandă sub formă de tinctură din flori 1:5 in alcool etilic alimentar de 70°. Se administrează câte 20 de picături în 100 ml apă, de 2-3 ori/zi.

OBSERVAȚII: Nu se supradozează, deoarece produce iritații intestinale.

AI DE MUNTE

(ALLIUM VICTORIALIS, fam. LILIACEAE)

AIUL ŞARPELUI, CEAPĂ DE MUNTE



DESCRIERE BOTANICĂ:

Este o plantă erbacee, perenă, cu rădăcină fasciculată, tulpină erectă, cilindrică în partea inferioară, frunze lanceolate, eliptice. Florile albicios-verzui sau albe, fructul este o capsulă cu seminte sferice. Poate fi găsit din regiunea montană până în cea alpină, în pajişti şi în zone stâncoase.

PĂRŢI UTILIZATE: bulbul.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI: are conţinut ridicat în ulei volatil şi în special în acid ascorbic (vitamina C), însoţite de alte substanţe organice şi minerale.

REŢETE:

- Se consumă in stare proaspătă, sub formă de salate cu ulei.
- Se prepară un macerat din 150 g bulb crud tăiat la un litru de vin alb. Se bea ca aperitiv de două ori pe zi, înaintea meselor principale, câte o jumătate de pahar. Se agită înainte de consum.
- Cele două retete de mai sus elimină stările depresive si dau rezultate excelente in cazul inhibitiilor sexuale.

CONTRAINDICAŢII: nu se recomandă in caz de hiperaciditate gastrică şi ulcer.

AJOWAN

(CARUM COPTICUM, fam. UMBELLIFERAE = APIACEAE)

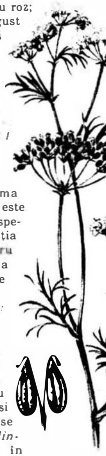
CHIMEN AROMAT

ISTORIC:

Planta este cunoscută din vechime, fiind mentionată de savantii antici Therophrast şi Dioscoride. Originară din Egipt, ea a fost adusă in India, unde a fost cultivată în grădini pe scară largă, fiind utilizată apoi timp de mii de ani pentru excepţionalele sale proprietăţi dinamizante. În India planta mai este cunoscută sub numele de *ajwain, ajmada, agnivardhini, tikshnagandha* sau *hridaya.* Seminţele sale, bogate în timol, sunt un afrodiziac puternic; au un gust intens picant şi sunt adăugate curent în diverse preparate culinare. Ele se macină fin şi se amestecă apoi cu putin unt clarificat (*ghee*) sau cu ulei de măsline, ori cu miere si lapte. O lingură din acest preparat redă forţa virilă a bărbatului si de asemenea ajută la eliminarea ejaculării precoce. În Occident planta este cunoscută sub numele de "ţelină sălbatică", "iarba călugărului" sau, în limba engleză, *lovage.*

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee bianuală, spontană şi cultivată. Rădăcină pivotantă, cărnoasă; tulpină erectă, fistuloasă, muchiată; frunze penat-sectate, flori albe sau roz; fruct oval-alungit, cu gust amărui-intepător şi miros puternic aromat.



PĂRŢI UTILIZATE: fructele, frunzele, florile.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI: fructul conţine până la 9% ulei volatil.

ACŢIUNI: aroma specifică a ajowanului este frecvent căutată, în special de către populaţia arabă, pentru prepararea mâncărurilor speciale cu efecte afrodiziace.

INDICAŢII: impotenţă.

REŢETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obţinută din fructe sau din plantă (uscate şi măcinate), se administrează *sublingual,* umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere, administrată din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmăreşte un efect de

lungă durată, sau 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore inaintea fuziunii amoroase). Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu putină apă (eventual se ia la înghitire și o linguriță cu miere naturală).

- Se folosește și pentru condimentarea mâncărurilor.

AKOTOPA

(TETRACERA AENIFOLIA, fam. DILLENIACEAE)

TETRACERA, NYAMINLE, LIANĂ ROȘIE

Este o specie care crește în Ghana, ale cărei frunze, in amestec cu sare și piper, sunt folosite ca un bun afrodiziac.

+ ALAN

(ALANGIUM LAMARCKII, fam. ALANGIACEAE)

AKOLA, ARBORE ANGOLEZ

ISTORIC:

Este o plantă narcotică și puternic afrodiziacă. Membrii tribului Fang din Gabon obișnuiesc să folosească rădăcina de alan cu ocazia consultării oracolului lor (o statuie confectionată dintr-un lemn special și purificată printr-un ritual). Sub influenta acestei plante, bărbatul îndrăgostit poate pune intrebări și va primi răspunsuri în legătură cu relația sa de iubire si viața sa amoroasă viitoare.

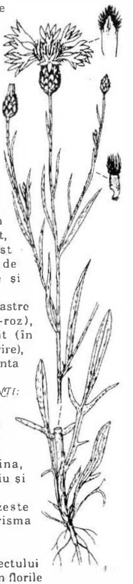
Culegătorii sunt dispuși să caute rădăcina în părăginișuri, uneori zile în șir. După ce a fost culeasă, pentru a-i asimila întreaga putere, rădăcina trebuie secționată, mărunțită și uscată la soare, timp în care cel care a cules-o rămâne așezat la sol, în acel loc, până când soarele se află la zenit.

Efectele plantei pot fi amplificate prin asocierea cu o altă plantă, *ayan beyem*. Localnicii consideră că cele două plante trebuie amestecate într-un vas special, ferit de atingerile și chiar de privirile indiscrete, pentru a nu-și pierde din calităti. Amestecul de alan și ayan beyem este cunoscut ca un puternic halucinogen vizual și afrodiziac.

PĂRȚI UTILIZATE: rădăcina.

ACȚIUNI: Planta fiind un puternic afrodiziac, stările trăite în timpul utilizării ei sunt foarte intense și bogat nuanțate: apare mai întâi o stare de tensiune mobilizatoare resimțită în întreg corpul, apoi o ascensiune rapidă a energiilor, urmată de o expansiune a minții cu senzatia de cosmizare a ei.

În acest timp, trăirile resimtite mențin o intensă conotație erotică.



ALBĂSTREA

(CENTAUREA CYANUS, fam. COMPOSITAE = ASTERACEAE)

CLOPOȚEL, VINEȚICĂ DE CÂMP

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă ierboasă cu aspect mătăsos, de culoarea verde-alburie. Tulpina este ramificată, cu frunze alterne, adânc crestate. Florile albastre, uneori alb-roz, în formă de pâlnie, dispuse în buchet, nu sunt parfumate și au gust dulceag–sărat. Crește in culturi de cereale și în zonele uscate și pietroase.

PĂRȚI UTILIZATE: florile albastre (nu si cele de culoare alb-roz), inflorescențele cu axul lățit (în întregime, în perioada de înflorire), semințele, iar în unele cazuri planta întreagă.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: poliine (centaur X), poliene (centaur Y), substanțe amare - centaurina (cinina), un glicozid - cicorina, mucilagii, tanin, un antocian glicozidic - cianina, antocianidine, săruri de potasiu și magneziu, pectine, flavonoide.

ACȚIUNI: la femei trezeste senzualitatea și crește charisma erotică.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din florile uscate și măcinate se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor.

Dozele sunt de câte 1 g de pulbere administrată din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghitire si o linguriță cu miere naturală).

- Se prepară macerat dintr-o lingură de flori la 500 ml apă de izvor sau apă minerală (timp de 6 ore). Se strecoară și se beau 2-3 căni pe zi.

ALOE

(ALOE VERA, ALOE BARBADENSIS; ALOE SUCCOTRINA, ALOE FEROX, ALOE ARBORESCENS, fam. LILIACEAE)

SABUR

ISTORIC:

Cunoscută din vremurile străvechi, planta era folosită pentru vindecarea multor afectiuni.

DESCRIERE BOTANICĂ:

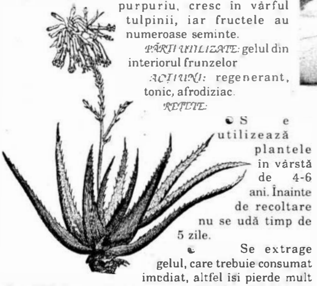
Plantă perenă, cultivată. În zonele de origine (Africa Meridională și Tropicală), unele specii de aloe ajung la dimensiuni de talia unui arbore, de până la 3 m, cu tulpina neramificată. Frunzele sunt cărnoase, înguste și lanceolate, de culoare verde-albicioasă, pe margini cu spini moi. Florile, de culoare galben spre purpuriu, cresc în vârful tulpinii, iar fructele au numeroase seminte.

PĂRȚI UTILIZATE: gelul din interiorul frunzelor

ACȚIUNI: regenerant, tonic, afrodiziac.

REȚETE:

- Se utilizează plantele în vârstă de 4-6 ani. Înainte de recoltare nu se udă timp de 5 zile.
- Se extrage gelul, care trebuie consumat imediat, altfel isi pierde mult din calitățile curative. Se recomandă câte o lingură de gel de 3 ori pe zi, după mesele principale.



- Pentru conservare și amplificarea efectelor, se mai poate combina gelul cu miere naturală în părți egale.
- Se mai recomandă de asemenea tinctura preparată din 4 tulpini de aloe macerate timp de 4 zile în 0,5 litri alcool etilic alimentar Se administrează câte 40 de picături de 3 ori/zi, timp de 3 săptămâni.

ALUNE

(CORYLUS AVELLANA, fam. BETULACEAE)

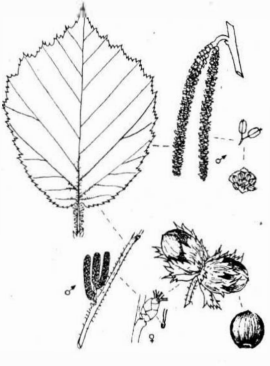
ALUNE DE PĂDURE

ISTORIC:

Multe tipuri de nuci și alune sunt considerate stimulente sexuale. Alunul pare să fi fost asociat în antichitate cu cultul fertilității (în Orientul Apropiat), incluzându-l pe cel al Cybelei și al consortului ei, Attis, în Anatolia. În limbajul florilor, floarea de alun indică pasiunea. În medicina populară italiană, alunele se regăsesc ca excitante.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbust foios, având tulpină ramificată de la bază, frunze dințate. Florile masculine apar primăvara, înainte de înfrunzire. Cele feminine apar în februarie și martie.



Fructele (alune), cu coajă subtire, lemnoasă, sunt globuloase. Sământa se foloseşte în alimentatie. Formează tufărisuri la marginea pădurilor sau in pădurile rărite, uneori în păşuni, în regiunea de câmpie, de dealuri şi montană.

PĂRȚI UTILIZATE: semintele (alunele).

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: alunele au un conținut redus de apă şi sunt foarte bogate în ulei. Conțin protide, hidrați de carbon, săruri de potasiu, calciu, fosfor, fier, sodiu, magneziu, sulf, clor, şi vitaminele Asi B (B_1, B_2, B_3 si C). Dintre fructele oleaginoase, alunele au cea mai mare valoare alimentară.

ACȚIUNI: fructele măcinate fin după ce au fost uscate la soare, în amestec cu miere naturală, se recomandă ca energizant. O eficiență terapeutică mult mai mare se obtine folosind alunele (semintele) proaspete, neprăjite.

REȚETE:

- O largă varietate de compozitii si retete din diferite culturi şi timpuri contin alune. În *Grădina Parfumată*, Sheikh Nefzawi recomandă alunele şi semintele de pin, amestecate cu miere fluidă şi luate în trei seri succesive, ca modalitate de amplificare a apetitului sexual la bărbat. Se consumă 2-3 linguri din acest amestec.
- O rețetă modernă recomandă un amestec din alune măcinate, gălbenuş de ou şi smântână, ca stimulent erotic pentru ambele sexe.
- Din alune se extrage un ulei fin ce se poate utiliza în alimentatie sau pentru masaj.

+ AMANITA MUSCARIA

(AMANITA MUSCARIA, fam. AMANITACEAE)

BUREȚI PESTRIȚI, MUSCĂRIȚĂ, PĂLĂRIA ŞARPELUI

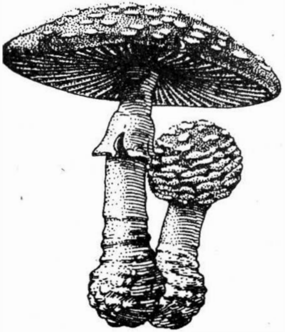
ISTORIC:

Această ciupercă a atras pretutindeni atentia oamenilor. Despre ea există cântece ritualice, mituri şi legende. Se pare că *Amanita muscaria* ar fi identică cu renumita *soma*, planta cea mai iubită de indienii vedici. Ea a fost consumată de către şamanii din ambele emisfere ale globului, în special de către şamanii siberieni, pentru a pătrunde (sub influenta acestei ciuperci) în transe extatice, în care ei dobândeau astfel capacităti paranormale vindecătoare şi clarviziune sau puterea de a profeți. În multe țări se foloseste pentru efectele ei afrodiziace şi halucinogene. Forma falică a tulpinii a fost asociată cu efectul ei afrodiziac.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Ciupercă *otrăvitoare*, cu pălărie (diametru 8-20 cm) cărnoasă, roşie aprinsă sau roşie-portocalie. Pălăria este acoperită cu pustule albe sau gălbui, moi, căzătoare. Piciorul (10-25 cm înălţime), albicios şi vâscos, este dilatat la bază într-un bulbsferic, cu inel alb sau gălbui, cu margini răsfrânte. Carnea moale, albă, miros plăcut, gust dulceag. Creste în Europa, Africa, America, în zone de câmpie, in păduri de foioase si conifere (mai ales în luminişuri).

PĂRȚI UTILIZATE: în special pălăria ciupercii.



AMMI

(AMMI VISNAGA, AMMI MAJUS, VISNAGA KELA, fam. UMBELLIFERAE)

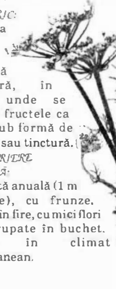
KELA, VISNAGĂ

ISTORIC:

Planta a fost foarte apreciată odinioară, în Egipt, unde se utilizau fructele ca atare, sub formă de macerat sau tinctură.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă anuală (1 m înălţime), cu frunze, divizate în fire, cu mici flori albe, grupate în buchet. Creste în climat mediteranean.



PĂRȚI UTILIZATE: fructele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: furanocromone (kelina, visnagina, kelolul, keloglucozida - kelinina, amiolul, kelinolul, visaminolul) sau derivați de degradare hidrolitică ai acestora, precum kelinona, visnaginona sau asacetina; derivați cumarinici cu structura de bază a visnaganului, cum sunt visnadina, samidina si dihidrosamidina; furanocumarinele sunt reprezentate prin marmezină și 8-hidroxi-5-metoxipsoralen.

ACȚIUNI: afrodiziac.

REȚETE:

- Se recomandă pulberea de fructe, *sublingual*, câte 1 g de 4 ori/zi, când se urmărește o administrare de lungă durată (4-5 luni), sau o doză unică de 3 g, cu 4 ore înainte de fuziunea amoroasă. Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghitire și o linguriță cu miere naturală).
- Se prepară macerat din 1 linguriță de fructe la o cană cu apă de izvor sau apă minerală si se beau câte 2-4 cesti/zi, îndulcite cu miere.
- Din tinctura preparată din extract de visnagă și alcool etilic alimentar de 70°, în proporție de 20:80, se administrează una sau două linguri pe zi.

+ ANADENANTHERA

(ANADENANTHERA PEREGRINA, fam. LEGUMINOSAE)

ISTORIC:

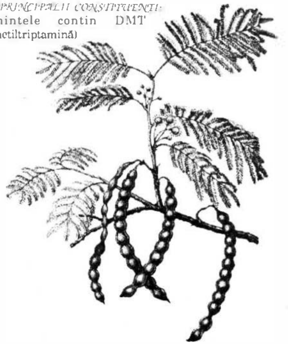
Din semintele acestei plante, locuitorii din bazinul fluviului Orinoco produc o băutură foarte puternică, psihedelică, cunoscută sub numele de *epena*, *yopo* sau *cahoba*. Ea se folosește ca remediu pentru vindecaroa multor boli. Amerindienii au observat că preparatul are si efect de trezire a disponibilitătilor erotice, mărind plăcerea sexuală.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Este un arbore de până la 20 m înăltime, care creste in zonele de stepă din pădurile sud-americane. El are o scoartă închisă la culoare, cu tepi și flori mici, care cresc în ciorchine. Fructele sunt niste păstăi lungi, cu seminte de culoare maro, netede.

PĂRȚI UTILIZATE: semintele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: semintele contin DMT (dimetiltriptamină) și 5 metoxi-DMT. Aceste substante se găsescși în alte plante amazoniene, precum și în unele secretii ale broaștei râioase *Bufo alvarius*. DMT și 5 metoxi-DMT nu sunt active dacă se inghit semintele nemestecate, ci doar dacă se ține pulberea de seminte sublingual un timp suficient sau dacă pulberea este aspirată pe nas.



ANANAS

(ANANAS SATIVUS, sin. ANANAS COMOSUS, fam. BROMELIACEAE)

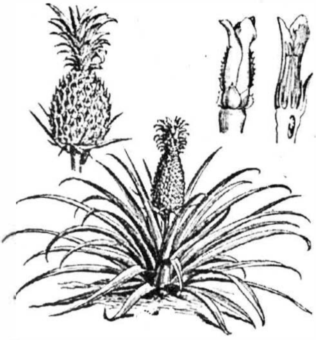
FRUCTUL ÎNCÂNTĂRII, FRUCTUL PARADISULUI

ISTORIC:

Acest fruct gustos și plin de suc se cultivă în toată lumea. Amerindienii folosesc părtile plantei de secole, ca remedii și ca afrodiziace.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Originar din America de Sud. Fructele bine coapte se recunosc după coaja galben-aurie, fără pete verzi, după mirosul intens și frunzele mici din imediata apropiere a fructului, care se desprind cu ușurință. Pulpa fructului este galbenă și dulce. Nu-și continuă procesul de coacere după ce a fost cules.



PĂRȚI UTILIZATE: fructele bine coapte sau sucul proaspăt obținut din ele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: carbohidrati, bromelaină (enzimă digestivă), apă; materii azotate; materii grase; glucide, acizii citric și malic; vitaminele A, B și C; elemente minerale (iod, magneziu, mangan, potasiu, calciu, fosfor, fier, sulf).

ACȚIUNI: afrodiziac.

REȚETE:

Fructul se va mânca proaspăt. Pentru potențarea efectului afrodiziac, ananasul se consumă cu puțin praf de *chilli* sau cu miere.

Contra *INDICAȚII: fructele necoapte pot produce avort femeilor gravide.*

ANASON

(PIMPINELLA ANISUM, sin. ANISUM VULGARE, fam. UMBELLIFERAE = APIACEAE)

ANIS, CHIMEN DULCE

ISTORIC:

Este originar din Grecia si Egipt, unde a fost folosit incă din antichitate, în formă proaspătă sau uscată, ca mirodenie și ca plantă medicinală, fiind menționat în papirusurile vechi egiptene. Anasonul a fost folosit ca antidot în intoxicatii si ca afrodiziac. Pulberea de fructe de anason, luată sublingual înaintea fuziunii amoroase, aduce o dispoziție erotică efervescentă. Această caracteristică a făcut din el în societatea greacă si romană un condiment foarte apreciat.

Pitagora scria: "anasonul mărește forța, învinge insomnia, crește apetitul și secreția de spermă la bărbati. În plus, parfumul său aromat ușurează nasterile", iar Dioscoride vorbește despre virtutile afrodiziace ale acestei plante, numind-o *aniseum* sau "cel care face să izbucnească" (energia vitală și erotică).

Într-un text aparținând renumitei facultăti de la Salerne, celebră în toată Europa în perioada secolelor IX-XIV, se scria: "Excelent pentru stomac, anasonul clarifică vederea. Cei în vârstă întineresc și își recapătă ardoarea, iar sperma lor este din nou vitalizată".

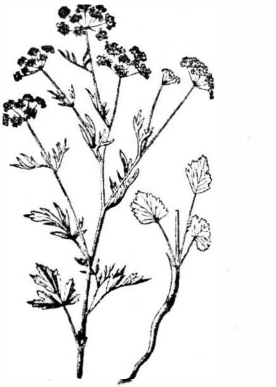
Se consideră în popor că o rămurea de anason agățată deasupra patului are efect puternic reîntineritor.

Anasonul se mai folosește în băile de purificare, în special în asociere cu frunze de dafin.

Fructele de anason sunt adăugate în băuturile si mâncărurile afrodiziace, întărindu-le efectele și dându-le un gust mult mai plăcut. Ele se folosesc la prepararea unor băuturi alcoolice, cum sunt: Pernod, Ricard și Pastis în Franța, grecescul *ouzo* si rachiul turcesc.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee de circa 50 cm înăltime, cu frunze penate subțiri, cu flori albe, grupate în umbele și fructe maronii. *ATENȚIE! A nu se confunda cu fructele cucutei.* Diferența față de aceasta constă în suprafața păroasă a tulpinii, parfumul și savoarea specifică a anasonului.



PĂRȚI UTILIZATE: frunzele, fructele si rădăcinile. Uleiul volatil de anason verde este folosit pentru masajul erotic (încorporat într-o bază de ulei vegetal).

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: fructele conțin ulei volatil (format din 80-90% anetol), lipide, protide, substanțe minerale (calciu, fosfor, potasiu, sulf, fier), vitaminele A, B (B_1-B_9).

ACȚIUNI: afrodiziac, stimulează secreția hormonală. Are o acțiune decontractantă, ușor euforizantă.

REȚETE

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din seminte uscate si măcinate se administrează *sublingual,* umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere administrată din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu putină apă (eventual se ia la înghitire si o linguriță cu miere naturală).
- Se macerează 10-15 g de semințe uscate în 500 ml apă și se beau 2 până la 4 cești pe zi, în special în cursul dimineții sau după-amiezii.
- Se administrează 20-40 de picături de tinctură (preparată din seminte și alcool etilic alimentar de 40° 1:5) într-un pahar cu apă, de două sau de trei ori pe zi. Cu 3-4 ore înaintea fuziunii amoroase se pot administra chiar 100 de picături de tinctură de anason într-un pahar cu apă.
- Se ia înainte de fiecare masă câte o lingură de

lichior alcoolizat din anason (realizat prin macerarea a 15 g de seminte in 250 g de alcool etilic alimentar de 90°), într-un pahar cu apă

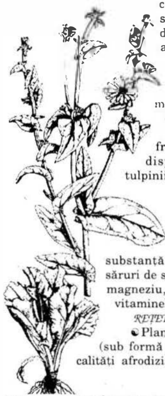
ANDIVE

(CICHORIUM ENDIVIA, fam. COMPOSITAE = ASTERACEAE)

CICOARE DE GRĂDINĂ

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, înaltă de 30-120 cm, având tulpina erectă, muchiată, netedă. Frunzele de la bază sunt ovale sau lanceolate, netede. Frunzele tulpinale sunt sesile, cele superioare sunt sagitate. Flori albastru-deschis, rar albe, fruct achenă. Este o plantă mult cultivată, mai ales în Europa de Vest, pentru scopuri culinare, frunzele, mai ales cele bazale, fiind consumate ca salată.



PĂRȚI UTILIZATE: frunzele groase, cărnoase, dispuse în rozetă la baza tulpinii.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: andivele conțin aminoacizi esențiali, protide, grăsimi, amidon, o substanță amară, hidrocarbonați, săruri de sodiu, potasiu, calciu, fier, magneziu, mangan, cupru, fosfați; vitaminele A, B_1, B_2, C, K și P.

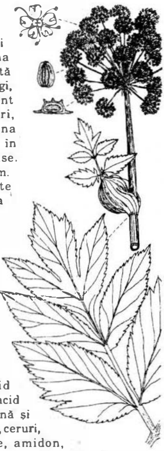
REȚETE:

- Planta se consumă alimentar (sub formă de salată), deoarece are calități afrodiziace.

ANGELICĂ

(ANGELICA ARCHANGELICA, fam. UMBELLIFERAE = APIACEAE)

AGLICĂ, PLANTA CELOR ȘAPTE ÎNGERI



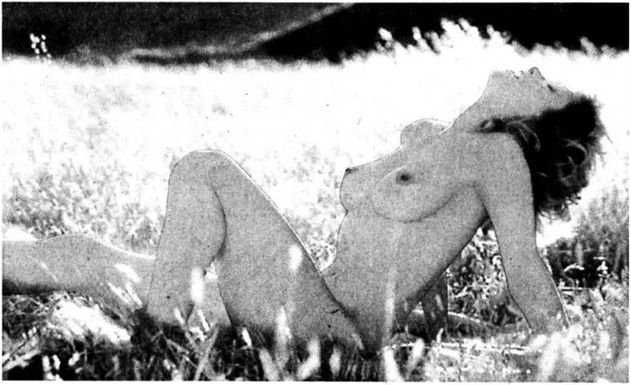
DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, cu rizom gros, napiform, din care se desprind rădăcini adventive lungi. Tulpina robustă, cilindrică, striată fin. Frunzele sunt mari, lungi, iar florile, alb-verzui, sunt grupate în umbele mari, globuloase. Creste in zona montană si submontană, in locuri umede si stâncoase. Ajunge la o înălțime de 3 m.

PĂRȚI UTILIZATE: toate părțile plantei. Planta trebuie să fie uscată imediat după recoltare, având grijă să separăm rădăcina de restul plantei. Este utilizabilă doar timp de un an după recoltare.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: rădăcinile și rizomii conțin: ulei volatil, furanocumarine și derivați cumarinici, acid oxipentadeciclic, pinen, acid valerianic, o sescviterpenă și p-cimol, acid angelic, gume, ceruri, tanin, substante amare, amidon, umbeliferonă, fructoză, glucoză, zaharoză. Semintele contin furanocumarine.

ACȚIUNI: afrodiziac, vitalizant.



REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din rădăcina uscată și măcinată se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor Dozele sunt de câte 0,5 -1 g de pulbere și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire si o linguriță cu miere naturală).
- Maceratul preparat din amestec de rădăcini și semințe în părți egale, 20 g la un litru de apă minerală sau apă de izvor, are acțiune tonică.
- *Lichior tonic:* 25 g tulpină verde tocată de angelică și 1 g nucșoară se lasă la macerat 15 zile în 500 ml alcool etilic alimentar de 60°. Se filtrează și se adaugă hidromel (1 kg miere naturală se dizolvă în 1 litru apă de izvor sau apă minerală). Din lichiorul astfel obținut (prin amestecarea tincturii cu hidromelul), se iau câte 2-3 păhărele/zi.
- Se recomandă următoarea rețetă:

Rp/

șofran - pulbere	0,5 g
aloe - pulbere	0,5 g
camfor - pulbere	1 g
cuișoare - pulbere	0,5 g
nucșoară - pulbere	1 g
obligeană - pulbere	0,5 g
vanilie - pulbere	1 g
scorțișoară - pulbere	2 g
angelică rădăcină	30 g
alcool etilic rafinat de 60°	1 litru

Se prepară o tinctură din acest amestec, din care se iau câte 20-30 picături, înainte de mese.

OBSERVAȚII: Nu se vor folosi doze mai mari de 4 g/zi (în cazul pulberii de rădăcină) sau doze de peste 1 g (în cazul esenței) - au efecte toxice; chiar letale.

CONTRAINDICAȚII: ulcere gastrice și duodenale; se folosește cu precauție în sarcină

ANGHINARE

(CYNARA SCOLYMUS, fam. COMPOSITAE = ASTERACEAE)

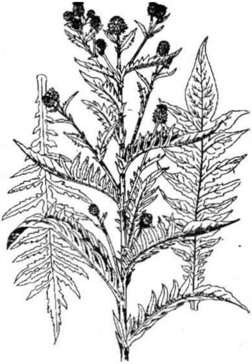
AMARĂ, AMĂREALĂ

ISTORIC

Capitulele florale de la anghinare, folosite în Orient ca legume, au efect puternic afrodiziac. În secolul al XVII-lea era atât de renumită pentru această calitate, încât tinerele fete (virgine) refuzau adesea s-o mănânce, dacă nu aveau un iubit.

Despre anghinare se spunea că "înfierbântă corpul și sufletul și îi înfierbântă pe bărbați."

Celebra Madame du Barry aprecia anghinarea (fr. *artichaut*) în mod special și o recomanda iubiților săi ca un excelent aperitiv amoros, capabil să transforme chiar și omul cel mai insensibil într-o "inimă zburdalnică" (*coeur d'artichaut*).



Se spunea despre curtezani că au inima de anghinare: "pentru fiecare femeie, câte o frunză..."

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, care ajunge până la 2 m înălţime, având tulpina groasă, ramificată, cu perişori fini, frunze bazale mari, în rozetă. Din al doilea an apar frunze alterne, terminate cu un vârf ascutit. Florile sunt rosii-violacee, grupate în calatidii mari, globuloase (4-5 cm diametru). Fructul este o achenă turtită lateral, brun-cenuşie, cu pete negricioase. Creste în mod spontan în Africa de Nord, de unde a fost adusă si cultivată în Italia si Franţa. La noi se cultivă în sudul tării.

PĂRŢI UTILIZATE: solzii cărnoşi şi capitulul floral sunt folosiţi în alimentatie. Medical, se folosesc frunzele, culese la maturitate şi uscate imediat.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI: protide, lipide, zaharuri (reprezentate în mare parte de inulină, fiind permisă diabeticilor), apă, săruri de mangan, fosfor, fier, magneziu, cupru; vitaminele A, B_2, C.

ACŢIUNI: energizant, regenerator, stimulent, afrodiziac.

REŢETE:

- Baza cărnoasă este partea comestibilă şi se separă de frunzele ţepoase. Anghinarea se poate servi cu adaosuri picante, cu garnitură de ulei şi suc de lămâie, ori poate fi îmbogătită cu alte afrodiziace renumite, cum sunt pătrunjelul şi coriandrul proaspăt sau capere *(Capparis spinosa)*, mărunţite. Se desprinde pe rând câte o frunză, se înmoaie in garnitură şi se mestecă. După ce s-au consumat toate frunzele, se taie conul ţepos si se mănâncă miezul cărnos rămas. Anghinarea poate constitui un excelent si plăcut început al unei cine romantice.
- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obtinută din planta uscată şi măcinată se administrează *sublingual* umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni) dacă se urmăreşte un efect de lungă durată sau 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se inghite cu putină apă (se ia la înghitire şi o linguriţă cu miere naturală).
- Se pot prepara macerate afrodiziace amestecând 9 părti frunze de anghinare (se vor folosi frunzele cele mai albe) cu o parte frunze de mentă. Se pune la macerat timp de 8-10 ore o lingură de amestec la 200 ml apă de izvor. Se bea cu înghitituri mici, de preferintă după masă.
- O altă retetă constă în macerarea (8-10 ore) a 4 g anghinare şi 10 g fructe de fenicul în 250 ml apă de izvor. Se beau 2 căni pe zi.

+ ARBORELE CORAL

(ERYTHRINA AMERICANA, fam. LEGUMINOSAE)

CORAL AMERICAN, ERYTRINA

ISTORIC:

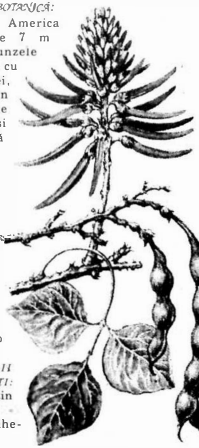
Boabele sunt folosite de preoţii clarvăzători din Guatemala. În Mexic, femeile care îşi caută un iubit pentru o noapte îşi leagă un şirag de asemenea mărgele la gât ca semn al acestui acord tacit. Din lemnul de coral se realizează amulete.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Creşte in America Centrală, are 7 m înălţime, frunzele asemănătoare cu cele ale fasolei, flori rosii în formă de ciorchine şi fructe sub formă de păstaie, cu seminţe roşii ("boabe de fasole").

PĂRŢI UTILIZATE: seminţele rosii, pentru efectul lor puternic afrodiziac, în special la femei (se iau în acest scop 2-3 boabe).

PRINCIPALII CONSTITUENŢI: seminţele conţin citizină substantă psihedelică toxică.



ARBORELE DE CACAO

(THEOBROMA CACAO, fam. STERCULIACEAE=BYTTNERIACEAE)

TESTICULE DE CACAO, SĂMÂNȚĂ DE CACAO, FASOLE DE CACAO

ISTORIC:

Cacao este considerată în America "hrana zeilor" și este un afrodiziac îndrăgit. O legendă aztecă arată că semințele de cacao au fost aduse din paradis, iar cel care le mănâncă poate obține înțelepciunea și puterea. Pe vremuri, cu boabele de cacao erau plătite prostituatele aztece.

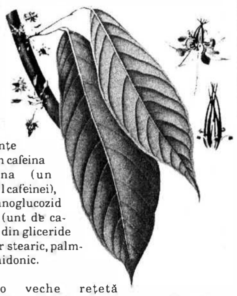
Din semințe se obține ciocolata (cuvânt care derivă din termenul mayaș *xocolatl*). Împăratul Montezuma al Mexicului (la 1519) obișnuia să consume înainte de a intra în haremul său ciocolată aromată cu vanilie, ardei iute și scorțișoară.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbore cu tulpina de 8-12 m, frunze pieloase, flori mici, roșiatice, dispuse direct pe trunchi sau pe ramurile principale, fructe roșii, mari (15-25 cm diametru), moi, cu numeroase semințe ovale, brun-închise (care sunt de fapt boabele de cacao). Crește în pădurile ecuatoriale din America Centrală.

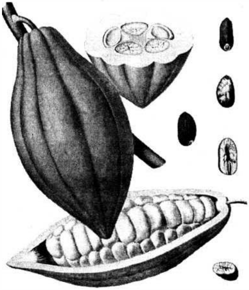
PĂRȚI UTILIZATE: semințele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: uleiuri grase, amidon, substanțe azotate, substanțe excitante, precum cafeina și theobromina (un omolog inferior al cafeinei), roșu de cacao (tanoglucozid special). Uleiul (unt de cacao) e constituit din gliceride mixte ale acizilor stearic, palmitic, oleic și arahidonic.



REȚETE:

☆ După o veche rețetă amerindiană, boabele se prăjesc (noi recomandăm să se usuce la soare), se macină și se amestecă cu mălai și alte ingrediente: vanilie, *chili*, piper *matico*, *piment*, scorțișoară, semințe de dovleac, potir-auriu (*Solandra brevicalyx*), în apă rece de izvor. Aceste băuturi se consumă cu sare sau cu miere.



ARBORELE DE CAFEA

(COFFEA ARABICA, fam. RUBIACEAE)

CAFEA ARABICĂ

ISTORIC:

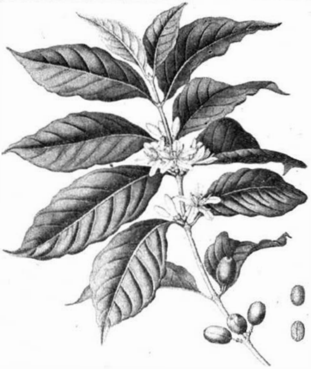
Cafeaua era cândva o băutură curativă. Sufiții o foloseau pentru meditație, căci avea acțiune stimulatoare.

Ea crește ritmul cardiac și face să circule sângele mai rapid, astfel încât a fost recomandată în cazuri de impotență. A fost adusă regelui Ludovic al XIV-lea de către olandezi, iar regele a construit o seră specială pentru a cultiva arborele. El a folosit o rețetă secretă aflată de la un prinț arab, care consta în prăjirea boabelor de cafea și apoi folosirea lor ca emplastru aplicat pe membrul viril. Când boabele erau coapte, regele își aplica tratamentul și îl repeta cu mult zel. Din nefericire, o dată și-a produs accidental o arsură pe falus și a trebuit să rămână în repaus timp de trei săptămâni, departe de privirile lascive ale curtezanelor.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arborele de cafea crește până la 2 m și înflorește în zonele tropicale (estul Africii, Arabia), cel mai bine la umbra copacilor înalți. El are frunze asemănătoare cu cele de dafin și fructe ovale, grupate în ciorchini roșii. Pulpa conține semințe învelite într-un fel de pergament. Acestea sunt boabele de cafea.

PĂRȚI UTILIZATE: boabele de cafea uscate la soare și



apoi măcinate pulbere, dar *numai în uz extern.* Chiar dacă boabele de cafea sunt prăjite, ele rămân toxice, deoarece *prăjirea cafelei produce un complex toxic, cafeotoxina.* Cei care consumă cafea se simt pentru o scurtă perioadă energizați, au chiar o vagă senzație de prospețime, dar în timp apare dependență și nevoia de a crește dozele, ceea ce generează multe efecte negative (toxice) în ființă.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: cafeaua verde conține protide, lipide, glucide, minerale: magneziu, potasiu, mangan, cupru, zinc, rubidiu, fluor, iod; acid fosforic, vitamina PP, alcaloizi: cafeină (cu efect stimulator central), trigonelină.

REȚETE:

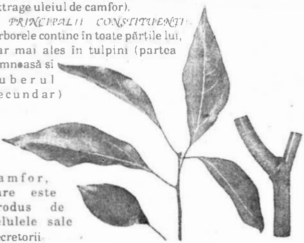
- Boabele de cafea vor fi utilizate doar extern, uscate la soare și apoi măcinate pulbere, fiind preparate sub formă de cataplasme, care se vor aplica 7-8 ore în timpul nopții pe membrul viril.
- Nu recomandăm *niciodată* utilizarea internă a cafelei. Pentru uz intern, ea poate fi înlocuită cu cicoarea sau năutul.

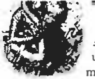
ARBORELE DE CAMFOR
(CINNAMOMUM CAMPHORA, CAMPHORA OFFICINARUM, fam. LAURACEAE)
CAMFOR

DESCRIERE BOTANICĂ:
Arbore (30 m înălțime) cu frunze persistente, cu flori galbene, mici și fructe bace, roșii. Este originar din China și Japonia, cultivat în regiunile tropicale și subtropicale pentru lemn.

PĂRȚI UTILIZATE: lemnul și rădăcinile (din care se extrage uleiul de camfor).

PRINCIPALII CONSTITUENȚI:
Arborele conține în toate părțile lui, dar mai ales în tulpini (partea lemnoasă și suberul secundar) camfor, care este produs de celulele sale secretorii





REȚETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea (se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 0,2-0,5 g și se administrează de câte 2-4 ori/zi. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Se utilizează alcool camforat în cantități moderate pentru aplicații externe, în scop afrodiziac.

OBSERVAȚII:

În caz de intoxicații cu camfor administrat în exces apar vertije, confuzie mentală, delir, convulsii, vărsături, comă, diminuarea respirației și, în unele cazuri, poate avea chiar efect letal (moarte).

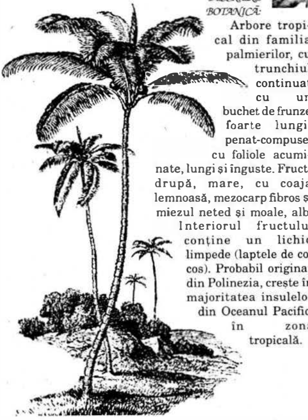
ARBORELE DE COCOS
(COCOS NUCIFERA, fam. ARECACEAE = PALMAE)

COCOS, COCOTIER, PALMIER DE COCOS

ISTORIC:

Atât laptele de cocos, cât și pulpa nucii se spune că acționează ca stimulent erotic, dacă sunt consumate o perioadă de timp îndelungată. Un misionar din Pacificul de Sud a încercat, fără succes, să interzică consumul nucilor de cocos, deoarece acestea "incitau comportamentul lasciv" și "arătau ca niște testicule uriașe". Inflorescențele se taie mărunt pentru a se obține vinul de palmier, cunoscut peste tot ca un afrodiziac foarte apreciat. Calitățile sale cresc dacă se adaugă semințe de dafin sau lapte de cocos și miere.

DESCRIERE BOTANICĂ:



Arbore tropical din familia palmierilor, cu trunchiul continuat cu un buchet de frunze foarte lungi, penat-compuse, cu foliole acuminate, lungi și înguste. Fruct-drupă, mare, cu coaja lemnoasă, mezocarp fibros și miezul neted și moale, alb. Interiorul fructului conține un lichid limpede (laptele de cocos). Probabil originar din Polinezia, crește în majoritatea insulelor din Oceanul Pacific, în zona tropicală.

PĂRȚI UTILIZATE: miezul fructelor.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: miezul uscat conține apă, proteine, materii grase, fibre. Laptele de nucă de cocos are in compoziție: peroxidază, zaharuri (glucoză și fructoză), produse fosforice, colină. Uleiul extras din miez conține acizi grași, combinați cu glicerină: acid lauric, palmitic, oleic, butiric și caproic.

REȚETE:

- Se administrează *sublingual* miezul răzuit fin (pulberea se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Se utilizează câte 2 g și se administrează din 6 in 6 ore (de 4 ori/zi) sau o doză unică de 5 g, cu 4 ore inainte de fuziunea amoroasă. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Miezul răzuit se adaugă in diverse dulciuri afrodiziace.
- Sucul ("lapte de cocos") este utilizat ca băutură reconfortantă și răcoritoare.
- "Untul de cocos" formează o emulsie foarte fină în prezența sucului biliar și a sucului pancreatic, fiind foarte ușor asimilabil și vitalizant.
- Uleiul din nuca de cocos poate fi utilizat pentru masajul simplu și erotic, cu sau fără adaos de uleiuri aromate.

ARBORELE DE MĂTASE DE BUMBAC

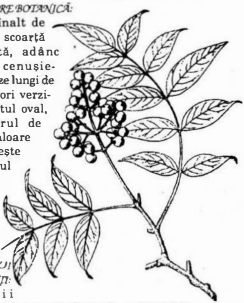
(SALMALIA MALABARICA)

Efect afrodiziac are scoarța de pe ramuri și exudatul gumos de pe tulpini.

ARBORELE DE PLUTĂ CHINEZESC

(PHELLODENDRON AMURENSE, fam. RUTACEAE)

AMUR, ARBORELE DE PLUTĂ AMUR



DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbore înalt de 10-15 m, cu scoarță ca de plută, adânc fisurată, cenușie-brună. Frunze lungi de 25-35 cm, flori verzi-gălbui, fructul oval, cu diametrul de 1 cm, de culoare neagră. Crește în nord-estul Asiei.

PĂRȚI UTILIZATE: scoarța, care are un gust amar.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: alcaloizii berberină și palmatină, mucilagii, ubiquinonă, limonină.

INDICAȚII: impotență.

REȚETE:

☯ Se utilizează *sublingual*, sub formă de pulbere de scoarță, în doză de 1 g de 4 ori/zi, când se urmărește o administrare de lungă durată (4-5 luni), sau o doză unică de 3 g, cu 4 ore inainte de fuziunea amoroasă.

ARBORELE DE SAL

(SHOREA ROBUSTA, SHOREA POLYSPERMA, fam. DIPTEROCARPACEAE)

LAUAN ROȘU

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbore de talie înaltă, specific pădurilor tropicale din Asia, lemnul său având o mare valoare economică. Frunze persistente, alterne, caduce, flori hermafrodite, parfumate, fruct-capsulă cu o singură sământă, se răspândește purtat de vânt. În frunze și în scoarță (uneori și in stratul de sub scoarță) se formează celule reținătoare de mucilagii. Pe ramurile acestui arbore se găsește un exudat oleogumos.

ACȚIUNI: exudatul de pe ramuri are un puternic efect tonic și afrodiziac.

REȚETE:

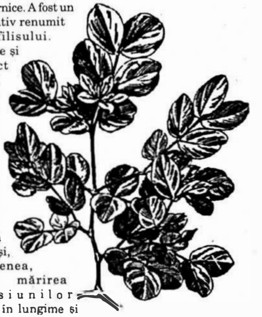
☯ Exudatul de pe ramuri se ia dimineata, in amestec cu lapte dulce (2-3 g la 500 ml lapte dulce).

ARBORELE VIEȚII

(GUAJACUM SANCTUM, fam. ZYGOPHYLLACEAE)

ISTORIC:

Lemnul acestui arbore era folosit de indienii americani pentru procurarea săgeților de vânătoare foarte puternice. A fost un mijloc curativ renumit contra sifilisului. Lemnul are și un efect afrodiziac. Rășinile sale se pun prin masare pe penis înainte de actul sexual pentru menținerea îndelungată a erecției și, de asemenea, pentru mărirea dimensiunilor penisului, în lungime și în grosime.

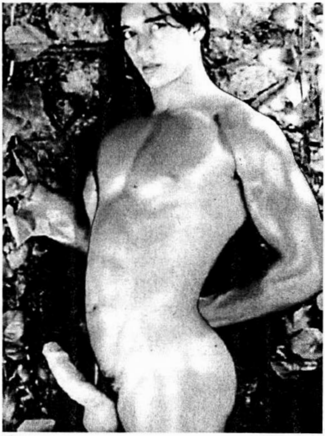


DESCRIERE BOTANICĂ:

Este un arbore mereu verde, cu o înălțime de până la 10 m; are frunze așezate în 3 grupe și câte 2 flori mici, violete, ca muguri terminali. Lemnul său, cunoscut ca "lemnul vieții" (*lignum vitae*), este extrem de tare și negru. El conține o rășină aromatică ce se poate extrage prin udarea lemnului crud. Originar din America de Sud, crește în păduri tropicale și se cultivă ornamental în Europa.

PĂRȚI UTILIZATE: scoarța, lemnul din care se obține rezina, rășina.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: saponozide; o esență cu miros aromatic, rezină și acizi rezinoși (acidul rezinogaiacic și acidul guaiaretic).



+ ARBUSTUL DE COCA

(ERYTHROXYLUM COCA, fam. ERYTHROXYLACEAE)

COCA

ISTORIC:

La vechii amerindieni, arbustul de Coca era un dar de la zei şi era considerat sfânt: "Zeii i-au dat omului o plantă, astfel încât legătura dintre ei şi oameni să rămână menţinută constant". Frunzele lui se foloseau pentru oracole, în scopuri terapeutice şi în ritualuri religioase. Mestecatul frunzelor este şi azi un obicei îndrăgit de mulţi indieni sudamericani. Incaşii au utilizat cu succes frunzele arbustului de coca, asigurându-şi o mare vitalitate, forţă musculară şi mentală, precum şi o deosebită longevitate.

În vechiul Peru, viata sexuală era foarte liberă şi amplu dezvoltată. În temple erau adorate falusuri zeieşti, iar sexualitătii îi era acordată o importanţă deosebită. În regatul Chimu erau confecţionate din ceramică aşa numitele *vase ale şamanilor*. Aceste vase, care cel mai probabil serveau depozitării băuturilor rituale, erau pictate cu scene erotice de o acurateţe surprinzătoare a detaliilor. Oamenii reprezentaţi pe ceramică au cel mai adesea o privire fascinată, meditativă. În timpul contactului sexual erau folosite unele droguri, care le permiteau să se dedubleze în lumile subtile benefice. Aceste droguri erau produse în primul rând din frunzele "arbustului sfânt" de Coca. Există de asemenea unele reprezentări in care femeii unui cuplu, în timpul actului amoros, i se face o clismă. Se stie că planta Coca acţionează asupra sfincterelor. Prin efectul narcotic, acestea devin mai moi, mai insensibile la durere şi receptive la plăcere. Printre obiectele erotice care au fost găsite, există şi un irigator de formă falică, ce se folosea probabil pentru introducerea de preparate afrodiziace din Coca.

În regatul incas, exista credinţa că în acest arbust trăia Mama Coca, o femeie seducătoare şi minunată, care putea binecuvânta oamenii cu puterile ei. Folosirea frunzelor de coca urma reguli stricte. Ele erau consacrate zeilor si erau mestecate. La diferitele sărbători, erau date populaţiei. Chiar şi atunci când Coca era folosită ca medicament, mijloc de desfătare sau afrodiziac, utilizarea sa se făcea într-un context ritual. Înaintea recoltării de coca, bărbatul trebuia să fi fuzionat amoros cu o femeie vitală şi frumoasă, pentru a obţine astfel favorurile Mamei Coca. În numele ei erau culese frunzele. Din acestea se prepara atunci un macerat care era frecat pe penis, înaintea actului amoros.

Cercetătorul naturalist elveţian Johann Jakob von Tschudi rezuma în 1846 observaţiile sale privitoare la obiceiul indian de a folosi frunzele de Coca:

"Părerea mea despre Coca, după o observare atentă de mai mulţi ani a efectelor acesteia, este că utilizarea ei moderată (este vorba despre frunzele de coca) nu are efecte negative asupra sănătăţii şi că fără aceasta indianul peruan, cu hrana sa sărăcăcioasă şi greu de digerat, nu s-ar bucura nici de o sănătate atât de bună şi nici nu ar fi capabil să realizeze o muncă fizică aşa de grea şi de susţinută, cum o face acum. Eu privesc această plantă ca pe un mare ajutor pentru acea tară. Mestecatul de frunze de coca este la fel de putin periculos ca şi băutul de vin. Numai trecerea peste o anumită măsură le transformă în viciu".

Vestea despre efectele revigorante ale plantei de Coca a străbătut întreaga lume. La mijlocul secolului al XIX-lea, chimistul Angelo Mariani patenta o licoare din vin şi extracte de coca sub numele de "Vin Mariani". Acest vin a cunoscut un mare succes. Există chiar un Album Mariani şi o serie de scrisori de mulţumire către descoperitor, semnate printre alţii de Gounod, Massenet, Jules Verne, Emile Zola, Henrik Ibsen.

Mai târziu, un farmacist pe nume J. S. Pemberton a realizat o băutură răcoritoare care, spunea el, "trebuia să schimbe lumea": Coca-Cola. Băutura consumată astăzi şi cunoscută în întreaga lume nu mai are în comun cu cea originală decât numele. Coca-Cola originală conţinea extrase din frunze de Coca şi nuci de Cola. Era foarte stimulentă şi cu siguranţă un bun afrodiziac. Băutura răcoritoare modernă nu contine nici frunzele de coca şi nici sucul stimulent al nucii de cola.

Alcaloidul principal cocaina a fost pentru prima oară izolat în 1859. În acelasi an, Sigismund Freud publica experienţa sa cu frunze de Coca şi cu cocaină. El a experimentat şi utilizarea sa ca afrodiziac: "Coca este un excelent afrodiziac. Ştiu că băştinaşii Americii de Sud, care-şi reprezintă zeita iubirii cu frunze de Coca în mână, nu se îndoiau de acţiunea excitantă a plantei Coca asupra funcţiei sexuale. Printre persoanele cărora le-am dat Coca, trei mi-au raportat excitare sexuală intensă care provenea indubitabil de la Coca".

Articolul lui Freud a făcut Coca dintr-odată renumită. Astfel, planta a devenit foarte repede celebră. Din păcate însă, a urmat sinteza şi utilizarea de cocaină (pe care frunzele de coca o contin doar în cantitate foarte mică, de 1%, si de aceea frunzele nu sunt nocive). Cocaina era prizată sau - mai rar - injectată. Deoarece avea un efect atât de puternic asupra sexualității, simpla ei folosire era deja o "aventură erotică". Pentru mulți, prizarea de cocaină, la început stimulentă, a devenit o dependentă împovărătoare și epuizantă. Unii erau vrăjiti de "dulcea descompunere a Eu-lui" (Gottfried Benn).

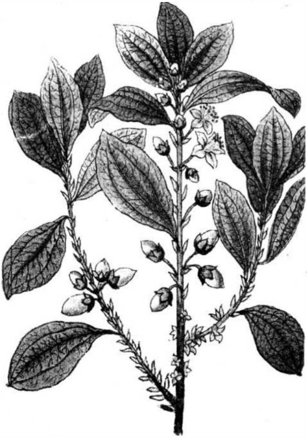
Efectele cocainei au fost prezentate de către Pitigrilli în romanul *Kokain* (1922): "Nici cel nebun de zgârcenie, nici femeia care tânjește după bijuterii până la delir nu-și idolatrizează comorile atât de mult ca un cocainoman pulberea sa. Pentru el, această substanță alb-luminoasă, amăruie, este ceva sfânt. El o numește cu numele cele mai tandre și dulci. El îi vorbește cum îi vorbim noi unei iubite pe care am recucerit-o, atunci când am crezut că am pierdut-o irevocabil".

Astăzi cocaina, drog periculos și ilegal, pulberea albă "magică" a celor foarte bogați (datorită prețului ei foarte mare) și-a pornit călătoria prin întreaga lume. În special în Occident, este prizată ca drog la petreceri și în scop afrodiziac. "Cocaina este privită ca drog erotic sau afrodiziac. Folosirea cocainei poate păstra la bărbat erecția chiar și după unul sau două orgasme (cu ejaculare) și face posibil un mai mare control asupra orgasmului." (Herman Voigt). *Toate aceste efecte însă sunt trecătoare, cocaina rămânând totuși un drog ilegal, periculos, care poate produce tulburări psihomentale grave!!!*

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbust (3 m înălțime) cu frunze ovale verzi, ascuțite la vârf, alterne și persistente, cu flori mici, albe și fructele mici, oranj-roșiatice, ce conțin câte o sământă. Crește în Anzii Americii de Sud. A fost cultivat de peste 3000 ani în plantații.

PĂRȚI UTILIZATE: frunzele. Ele conțin aproximativ 1% cocaină. Cocaina este un *stupefiant* periculos pentru organism, un stimulent central și anestezic local. Administrarea sa în doze repetate face să apară obișnuință (doza toxică de cocaină este apropiată de doza terapeutică). Totuși frunzele arborelui de coca, utilizate ca atare, conțin relativ puțină cocaină și de aceea ele (frunzele) nu prezintă o mare toxicitate.



PRINCIPALII CONSTITUENȚI: frunzele de coca proaspete conțin până la 2,5% alcaloizi cu nucleu tropanic, cel mai important fiind cocaina (până la 1%), apoi cinnamilcocaină, higrină, cuschigrină, un ulei eteric, ceară, taninuri și minerale. Substanța activă principală, cocaina, are proprietăți stimulante asupra sistemului nervos central, euforizante și stimulatoare ale simțurilor. Frunzele de Coca mestecate au efectul dorit numai dacă sunt combinate cu calciu stins sau cu o plantă alcalină. Cu ajutorul calciului rezultă săruri de cocaină solubile, care ajung în sânge prin mucoasa bucală. În urma metabolizării, cocaina devine ecgonină (un derivat al pseudotropanolului), care mărește considerabil nivelul glicemiei. Astfel poate fi explicat efectul de creștere a randamentului fizic.

ACȚIUNI: atenuează senzația de foame și sete, tonic muscular, tonic nervos.

REȚETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea de frunze (se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Doza este de 0,5 g o dată. Se ține pulberea sub limbă timp de 15–20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală). Se utilizează doar în situații de excepție. Nu se administrează în mod repetat (maxim 3 administrări).
- Frunzele se administrează sub formă de macerat (preparat din 2 g frunze la un litru de apă), 1-2 căni/zi, sau tinctură 1:10, cu alcool etilic alimentar de 40°, 10 picături x 3/zi.
- Se prepară un vin din 15 g tinctură de coca și 30 g tinctură de cola la un litru de vin. Despre această rețetă, Catul Mendes spunea: "Grație vinului de coca (*vin de coca*) se obțin toate calitățile sexuale pe care un cocoș le are (*qu'un coq a*)".

ARBUST DE MASTIC

(PISTACIA LENTISCUS, fam. ANACARDIACEAE)

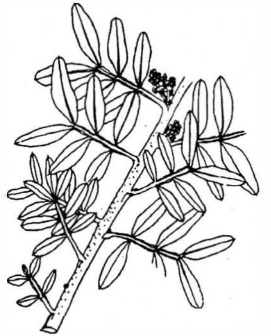
MASTIC, MASTIX

ISTORIC:

În Egiptul Antic, răşina arbustului de mastic era folosită în timpul procesiunilor religioase (sub formă de tămâieri) pentru parfumul ei dulce şi îmbătător, precum şi datorită efectului euforizant. Persanii făceau masaje erotice cu ulei de mastic, recunoscând calitătile sale afrodiziace.Romanii prețuiau foarte mult răşina arborelui de mastic, mai ales în ritualurile divinatorii dedicate lui Phoebe, una din fiicele Soarelui. Femeile romane dornice de trăiri pasionale îşi puneau câteva picături din esența de mastic în păr, pe piept şi pe abdomen, făcându-i astfel pe iubiții lor să-şi dezlănțuie focul pasiunii. Amestecul de mastic şi oțet se folosea pentru a deschide culoarea părului, făcându-l să devină de un blond strălucitor. În Orientul Mijlociu, se adaugă în mâncărurile tradiționale puțin ulei din fructe de mastic pentru a seduce sau a recâştiga dragostea ființei iubite. Cei mai discreti oferă iubitei lor fructe confiate şi un corn lung de gazelă, care conține mastic.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbore care aparține familiei fisticului, scund, de maxim 9 m, cu frunze ovale. Există arbori cu inflorescență masculină şi, separat, arbori cu inflorescență feminină. Florile sunt grupate în inflorescențe racemoase, la subsuoara frunzelor, fructele sunt roşii. Originar din Asia, se cultivă ornamental. Doar scoarța lui este importantă prin faptul că primăvara ea se fisurează lent şi din ea se scurge o răşină semi-lichidă (masticul sau "mana Levantului").



PĂRȚI UTILIZATE: lemnul, scoarta, fructele, frunzele, gogoşile, masticul. Se extrage uleiul. Masticul este un produs rezinos care se prezintă sub formă de granule sferice sau piriforme, galben-deschis, casante, dure, cu gust astringent şi miros balsamic.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: rezine, substante amare, acizi specifici (acid masticonic şi masticinic). În frunze se găsesc compusi tanici şi tanin, un colorant, iarin ulei, substanțe ceroase.

REȚETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea (se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 0,5 g şi se administrează din 6 în 6 ore de 4 ori/zi, când se urmăreşte administrarea de lungă durată (5 luni), sau 1,5 g o singură dată, cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase. Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire şi o linguriță cu miere naturală).
- Se recomandă maceratul preparat din lemn măcinat fin (30 g la un litru de apă, lăsate 8 ore).
- Se prepară o alcoolatură 1/10 din amestec de mastic, fructe de anason şi alcool etilic alimentar de 70°.
- Fructele şi uleiul sunt comestibile.
- Se recomandă fricțiunile locale cu uleiul obtinut din fructe, deoarece hidratează pielea.
- Tămâia de mastic se arde în cameră pentru mirosul său plăcut.

ARDEI IUTE

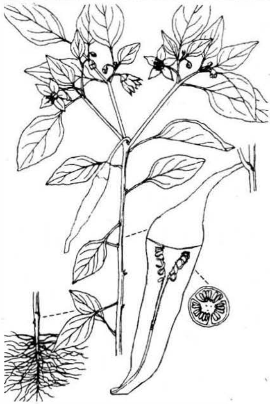
(CAPSICUM ANNUUM, fam. SOLANACEAE)

BOIA, CHILI, CHIPER IUTE, PAPRIKA, PIPER ROŞU, PIPER TURCESC

ISTORIC:

Chili se folosea încă din vechime ca medicament şi în cadrul ritualurilor la indieni. Pulberea de ardei iute este aspirată pe nas şi se utilizează ca aliment fierbinte, care trezeşte dorinta erotică. În Mexicexistă obiceiul ca ardeii iuți roşii să fie arşi, iar cenusa lor împrăştiată pe un loc in care cu sigurantă fiinta iubită va călca înainte de intâlnirea amoroasă.

Actiunea puternic afrodiziacă a ardeiului iute era cunoscută de unguroaice, celebre pentru pasionalitatea



şi senzualitatea lor. Ele confecţionau cruci din tije de paprika, pe care le agăţau deasupra patului pentru a fi sigure de ardoarea şi fidelitatea soţului lor.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Această plantă se întâlneşte atât în formă sălbatică (în America Centrală şi de Sud), cât şi cultivată (se cultivă multe specii de ardei iute). Planta creşte sub formă de arbust persistent, are frunze simple, lanceolate, lung peţiolate, flori albe, dispuse câte două. Fructele sunt lungi, verzi, galbene sau roşii, se recoltează şi se mănâncă proaspete sau uscate (aşa numiţii ardei *chili*, foarte iuţi). Este cea mai importantă plantă indiană, cu un potenţial picant foarte mare.

Şi alte specii de *Capsicum* pot fi utilizate în scop afrodiziac. Intensitatea şi savoarea depind mult de tip şi de partea care este consumată - fructul întreg, proaspăt, fructul uscat sau seminţele, care pot fi negre (cu coajă), albe (fără coajă) sau verzi (necoapte).

PĂRŢI UTILIZATE: fructele, care se recoltează la maturitate.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI: conţinut redus de proteine; hidrocarbonate; elemente minerale (potasiu, calciu, fosfor, fier); vitamina C în cantităţi mari (1 kg de ardei conţine 200 mg vitamina C); vitaminele B_1, B_2, A, PP. Principiul iute este capsicina.

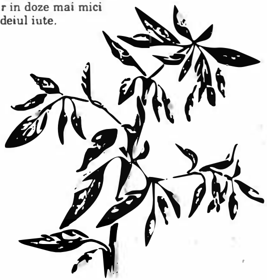
ACŢIUNI: Ardeiul iute consumat natural (trebuie evitate supradozările) este afrodiziac.

REŢETE:

- Combinaţia de suc de ardei iute şi suc de cartofi are proprietăţi stimulente sexuale.
- Se recomandă pulberea, în doză de 0,3–1 g/zi, eventual în amestecuri cu alte plante afrodiziace mai puţin iuţi.
- Se recomandă un macerat din 0,5 g (o jumătate de linguriţă rasă) de pulbere de ardei iute la o cană cu apă de izvor, lăsat timp de 7 ore la temperatura camerei.
- Tinctura alcoolică se prepară din 10 părţi ardei şi 100 părţi alcool etilic alimentar de 70°. Se lasă la macerat 10 zile. Se iau 20 picături într-un pahar cu apă, înainte de întâlnirea amoroasă.
- Se recomandă tinctura 1:6 (cu alcool etilic alimentar de 30°); se iau 1-4 g/zi, la o cană cu apă de izvor.
- Sucul proaspăt extras din ardei, din care se pun pe limbă câteva picături sau se aplică pe scrot se consideră că retrezeşte dorinţa amoroasă. Utilizarea sa este însă limitată, deoarece poate avea un efect iritant asupra mucoasei genitale. (Se poate aplica în amestec cu alte plante afrodiziace care se recomandă extern).
- Câţiva ardei iuţi tăiaţi şi lăsaţi la macerat în ulei de măsline sunt un revulsiv local foarte bun, ce se poate aplica pe falus.
- Se poate lua un vârf de cuţit de pulbere uscată de ardei iute, amestecat cu miere lichidă şi lăsat să se topească în gură. Se va observa efectul afrodiziac al acestei combinaţii.
- Un preparat afrodiziac se poate obţine din combinarea tincturii de ardei iute (20 g ardei, macerați 7 zile în 200 ml alcool etilic alimentar de 70°) din care se iau 30 picături şi se adaugă la 250 ml macerat de anghinare (realizat din 10 g frunze de anghinare la 200 ml apă de izvor).

ARDEI IUTE ARZĂTOR
(CAPSICUM FRUTESCENS, fam. SOLANACEAE)
PIPER DE CAYENNE

Este o specie înrudită cu ardeiul iute *(Capsicum anuum)*, având acelaşi aspect. Se consideră că are şi el proprietăţi afrodiziace, acestea însă ar putea fi puse mai degrabă pe seama efectului rubefiant pe care îl are. Va fi folosit în acelaşi mod, dar in doze mai mici decât ardeiul iute.



ARGANIER

(ARGANIA SPINOSA, fam. SAPOTACEAE)

ARBORELE ARGAN, ARGAN

DESCRIERE BOTANICĂ:

Este un arbore tropical, intâlnit în Maroc.

PĂRŢI UTILIZATE: se folosesc in scop tonifiant şi afrodiziac fructul si seminţele (din care se obtine un ulei) acestei plante.

+ ARGYREIA NERVOSA

(ARGYREIA NERVOSA, fam. CONVOLVULACEAE)

IARBĂ ARGINTIE, TRANDAFIR LEMNOS

ISTORIC:

Aceste seminte erau folosite în trecut de indigeni pentru stimularea apetitului sexual, consumarea lor provocând totodată cu uşurinţă şi o stare de ebrietate. *Argyreia nervosa* a fost promovată în California ca un afrodiziac de succes, seminţele plantei fiind ingredientele principale în renumitele *utopian bliss balls*.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Este o specie de zorele care creşte în Hawaii, în regiunile ceva mai uscate. De asemenea se găseşte şi în zonele tropicale din sudul si sud-estul Asiei, ca de exemplu în Sri Lanka. Lujerul are frunze in formă de inimă, flori albe, în formă de pâlnie şi seminte de circa 5 mm grosime.

PĂRŢI UTILIZATE: seminţele.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI: seminţele contin alcaloizii indolici: amida acidului lisergic şi ergolină, ambele având efect psihedelic, euforizant şi afrodiziac.

REŢETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obţinută din seminţele uscate şi măcinate se administrează *sublingual*, umectată in prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 250 mg de pulbere si se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmăreşte un efect de lungă durată, sau 1 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se tine pulberea sub limbă timp de 15–20 minute, apoi se înghite cu putină apă (eventual se ia la înghitire si o linguriţă cu miere naturală).

+ ARMALA

(PEGANUM HARMALA, fam. ZYGOPHYLLACEAE)

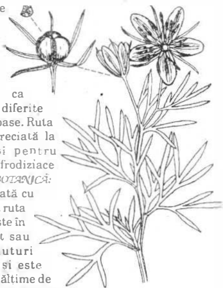
RUTA SIRIANĂ, RUTA DE STEPĂ, VIRNANŢ, VIRNANŢ DE STEPĂ

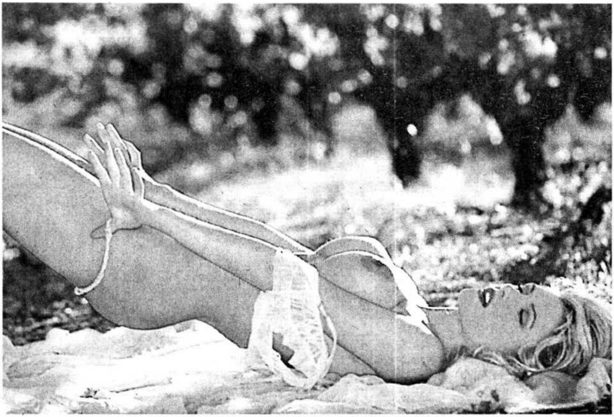
ISTORIC:

Este apreciată din Asia Mică până in India şi este venerată pentru folosirea sa ca halucinogen în diferite ceremonii religioase. Ruta siriană este apreciată la fel de mult şi pentru calităţile sale afrodiziace.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Rudă apropiată cu *Ruta graveolens*, ruta de stepă înfloreste în special în desert sau în ţinuturi asemănătoare şi este un arbust cu o înălţime de până la 1 m, cu frunze penate fin. Florile mici, verzi-albe cresc pe axa vlăstarilor





Capsulele-fruct conţin numeroase seminţe, ascuţite, maro sau negre. Întreaga plantă emană un miros tipic, uşor ameţitor. Planta este importantă în medicina populară asiatică. Creşte în Asia, Africa de Nord.

PĂRŢI UTILIZATE: seminţele.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI: seminţele contin principii halucinogene: beta-carbolina, alcaloizi - harmina, harmalina, tetrahidroharmina şi alte baze.

REŢETE:

- Se utilizează sublingual semintele uscate, câte 0,25 g, de maxim 2 ori/zi.

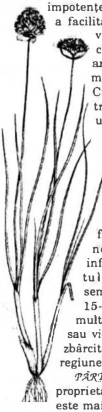
ARPAGIC

(ALLIUM SCHOENOPRASUM, fam. LILIACEAE)

HAJME

ISTORIC:

Arpagicul ocupa un loc important în bucătăria erotică. Chinezii credeau că el tonifică *yang*-ul din organism si revigorează rinichii. Această plantă magică actiona diferit, în funcţie de mâncărurile pe care le însoţea. Astfel, împotriva ejaculării precoce si a poluţiilor nocturne, el era indicat a fi consumat cu rinichi de porc. În cazul impotenţei, pentru a ajuta erecţia, cât şi pentru a facilita retenţia spermei (ceea ce hrănea vitalitatea masculină), recomandarea consta în consumarea de omlete cu arpagic chinezesc. În schimb, aceste mâncăruri erau contraindicate femeilor. Creveţii cu arpagic erau indicaţi pentru tratarea sterilităţii feminine datorate unei "răciri a uterului".



DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, cu bulbi, 10-60 cm înălţime, cu miros pronunţat de ceapă. Bulbii sunt alungiţi-ovoidali, de 3-4 cm, solitari sau grupaţi, fixaţi pe un rizom scurt. Solzii bulbului sunt subţiri. Tulpina este cilindrică, fistuloasă, cu nervuri proeminente fine, netedă, învelită până în treimea inferioară cu tecile frunzelor. Are frunze tulpinale fistuloase, cilindrice sau semicilindrice spre bază, verzi, lungi de 15-30 cm. Inflorescenţă globuloasă, multifloră, florile sunt mari, roz-violacee sau violet-închis, rar albe. Seminţe negre, zbârcite. Creşte spontan în locuri umede din regiunea subalpină; este cultivată.

PĂRŢI UTILIZATE: bulbul. Are aceleaşi proprietăţi şi indicaţii ca şi ceapa, dar eficienţa este mai scăzută.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI: esenţe sulfurate.

REŢETE:

- În alimentaţie se foloseşte în salate şi în garnituri.

ASHWAGANDHA

(WITHANIA SOMNIFERA, WITHANIA SOMNIFERUM, fam. SOLANACEAE)

GINSENG INDIAN, CIREAŞĂ DE IARNĂ

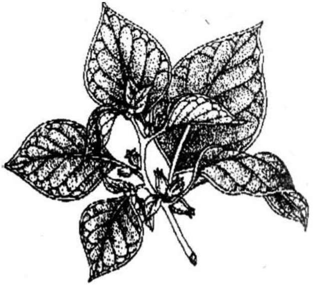
ISTORIC:

În limba sanscrită, planta mai este numită *turagi*, *turangi* sau *turagi-gandha*, care înseamnă "cea care miroase ca un cal", *varaha-karni*, adică "ureche de mistreţ" sau *vrisha*, "planta amorului".

În *Ayurveda*, medicina tradiţională indiană, rădăcina de ashwagandha are un rol asemănător cu cel al rădăcinii de ginseng în medicina chineză. Deşi se numeşte *somnifera*, ea nu vă va face să cădeţi în braţele lui Morfeu. Va fi suficient, conform spuselor adepţilor ei, să consumaţi foarte puţin din această plantă, pentru a avea o ardoare ieşită din comun.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Planta are o rădăcină lungă, tulpina noduroasă şi din ea se desprind câteva ramuri flexibile, cu o lungime de 30-150 cm. Frunzele sunt duble, ovale, florile grupate la capătul ramurilor, axilar, de culoare verde-gălbui, mici. Fructul este roşu, neted, puţin mai mare decât un bob de mazăre. Seminţele sunt numeroase, alb-gălbui, reniforme. Întreaga plantă este acoperită cu perişori



albicioși, care îi conferă un aspect brumăriu. Mirosul este pătrunzător și se aseamănă întrucâtva cu mirosul urinii de cal. De aici provine si denumirea sanscrită a plantei, *ashwagandha*. Crește în India, Israel, Bengal, Afganistan.

PĂRȚI UTILIZATE: frunzele și rădăcina (care este cea mai eficientă ca efect afrodiziac).

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: planta conține beta-sitosterol și un alcaloid numit somniferină (care dă senzația de somnolentă dacă se abuzează); rădăcina conține substanțe grase și tinctoriale.

ACȚIUNI: afrodiziac relaxant, reîntineritor, regenerant, tonic muscular, vitalizant. Are un efect tonic asupra glandelor suprarenale.

INDICAȚII: debilitate sexuală, infertilitate, spermatoree.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din rădăcina sau frunzele uscate si măcinate se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15–20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Pentru efectul afrodiziac se recomandă combinarea în proporții egale a rădăcinii de ashwagandha cu pulbere din plante aromate, cum ar fi busuiocul sau menta, în părți egale.
- Se prepară macerat la rece din pulbere de frunze uscate, 5 g la 250 ml apă de izvor. Se beau 3 căni pe zi.
- Rădăcina se folosește pentru prepararea unui unt medicinal (numit *ghrita* în Ayurveda). Se amestecă 10 g pulbere foarte fină de rădăcină uscată cu 30 g unt clarificat in stare lichidă. Se amestecă bine și apoi se lasă la rece până se întărește. Se consumă câte 5-8 g de două ori pe zi, ca tonic.
- Ca reîntineritor și regenerant se folosește rădăcina; se iau câte 5 g de pulbere uscată de 2 ori pe zi, cu lapte cald (o cană) îndulcit cu miere. Preparatul are și efect afrodiziac. Se mai poate adăuga în acest preparat și puțin ghimbir si scorțișoară.
- *ATENȚIE! Semințele plantei sunt considerate periculoase, deoarece prin ingerare pot genera simptome de otrăvire, manifestate prin: vomă, insensibilitate, convulsii, inconștiență, spasme ale mușchilor feței și extremităților.*

AVOCADO

(PERSEA GRATISSIMA, sin. PERSEA AMERICANA, fam. LAURACEAE)

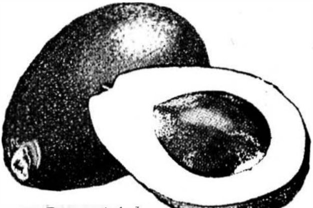
AHUACADO, PARA CROCODILULUI

ISTORIC:

Egiptenii si aztecii respectau această plantă, considerând-o sacră.

Femeile purtau ca amulete sâmburii de avocado, considerând că aceștia le sporesc frumusețea.

Conchistadorii spanioli au preluat para de avocado în Lumea Veche, prilej cu care reputația sa de stimulent erotic s-a răspândit la curtea regală. Aztecii o numeau *ahuacatl*, ceea ce înseamnă "testicul", referindu-se probabil doar la sâmburi și nu la fructul întreg. Consistența pulpei fructului este asemănătoare cu cea a spermei și din acest motiv unele femei găsesc plăcută senzația pe care o au atunci când îl consumă.



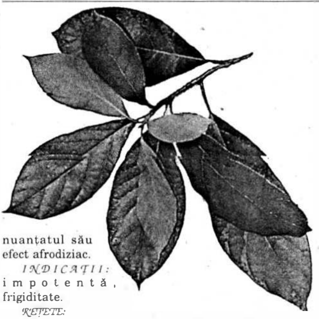
DESCRIERE BOTANICĂ:

Arborele de avocado crește doar în zonele tropicale, este înalt de maxim 18 m, mereu verde și puternic ramificat. El provine din Yucatan și a fost cultivat încă de pe vremea mayașilor. Are frunze mari, cu nervuri, flori galben-verzui și fructe mari în formă de pară. Coaja lor este tare, verde, cutată, pulpa e groasă și galbenă, in interior aflându-se un sâmbure mare, de culoare maro. Fructele sunt deosebit de gustoase, ele reprezentând un aliment important la amerindieni. Sâmburele și pulpa fructului sunt afrodiziace, ele conferind putere și trezind apetitul sexual. Pulpa fructului conține multe vitamine si grăsimi.

PĂRȚI UTILIZATE: fructele și frunzele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: apă, proteine, grăsimi, hidrați de carbon, cenuși, aminoacizi (cistina, triptofan, tirozina), vitaminele A, B, C.

ACȚIUNI: consumarea fructului de avocado ne poate face să devenim plini de pasiune prin intensul și



nuanțatul său efect afrodiziac.

INDICAȚII: impotență, frigiditate.

REȚETE:

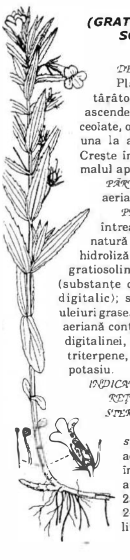
☯ Fructele se recomandă în alimentație, consumate eventual cu câteva ore înainte de o întâlnire amoroasă.

☯ Se poate prepara o salată din lăptucă, roșii, ardei iute, fruct de avocado, portocală, asmățui, lămâie, ulei, sare și piper.

+ AVRĂMEASĂ

(GRATIOLA OFFICINALIS, fam. SCROPHULARIACEAE)

CREȘTINEASCĂ, MILOSTIVĂ



DESCRIERE BOTANICĂ: Plantă erbacee, perenă, cu rizom târâtor, tulpină erectă (60 cm) sau ascendentă, goală interior, frunze lanceolate, opuse, flori albe, roz, așezate câte una la axila frunzelor, fruct-capsulă. Crește în locuri umede, mlăștinoase, pe malul apelor.

PĂRȚI UTILIZATE: rădăcinile, partea aeriană înflorită.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: întreaga plantă conține substanțe de natură glicozidică (grațiolidina, care prin hidroliză produce grațiogenină și glucoză; gratiosolina și grațiolacrina; grațiotoxina (substanțe care par a avea actiune de tip digitalic); saponozide, substanțe amare, uleiuri grase, rezine, tanin, acid betulic. Partea aeriană contine glicozide cu acțiune similară digitalinei, rezine, tanin, substante amare, triterpene, un ulei gras, săruri de calciu și potasiu.

INDICAȚII: sterilitate.

REȚETE PENTRU VINDECAREA STERILITĂȚII:

☯ Se administrează *sublingual* pulberea din părțile aeriene ale plantei (se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 250 mg o dată si se administrează 2-4 doze pe zi. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

☯ Se recomandă maceratul preparat din 1-2 g frunze proaspete sau 0,5-1 g frunze uscate la 150 ml apă de izvor sau apă minerală. Se consumă într-o zi, în mai multe prize.

☯ Se prepară macerat din 2 g frunze uscate (măcinate fin) la o cană cu apă de izvor sau apă minerală (250 ml), la care se poate adăuga și rădăcină. Tratamentul începe totdeauna cu doze mici (o linguriță).

☯ Se recomandă un macerat preparat din 1-2 linguri frunze măcinate fin la un litru de apă de izvor sau apă minerală; se ia o cană dimineata.

☯ Se recomandă următoarea rețetă:

Rp/

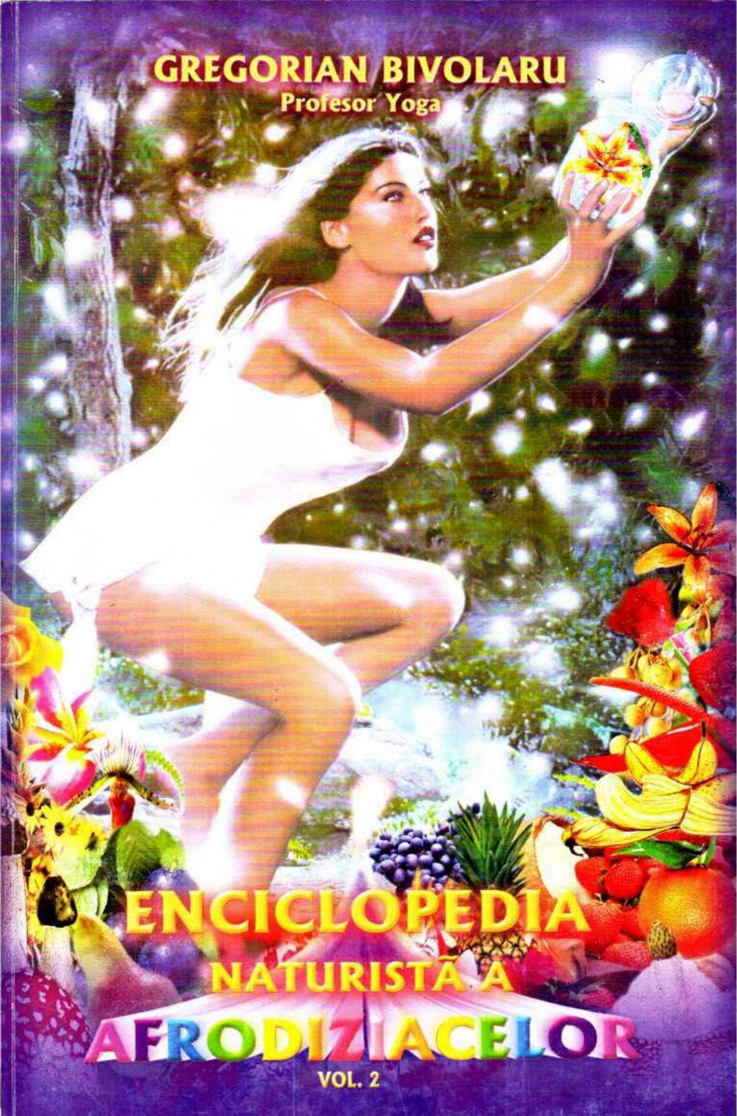
avrămeasă (*gratiolae herba*)	3 g
fenicul - fructe (*foeniculi fructus*)	25 g
rută - frunze (*rutae folium*)	5 g
senna - frunze (*sennae folium*)	20 g

Se macerează o lingură de amestec în 500 ml apă de izvor sau apă minerală; se filtrează si se bea dimineața, pe stomacul gol, în decurs de o oră.

Sfârșitul volumului I...

GREGORIAN BIVOLARU

Profesor Yoga



ENCICLOPEDIA NATURISTĂ A AFRODIZIACELOR

VOL. 2

Gregorian Bivolaru

profesor yoga

Enciclopedia naturistă a afrodiziacelor

VOLUMUL II

CUPRINS

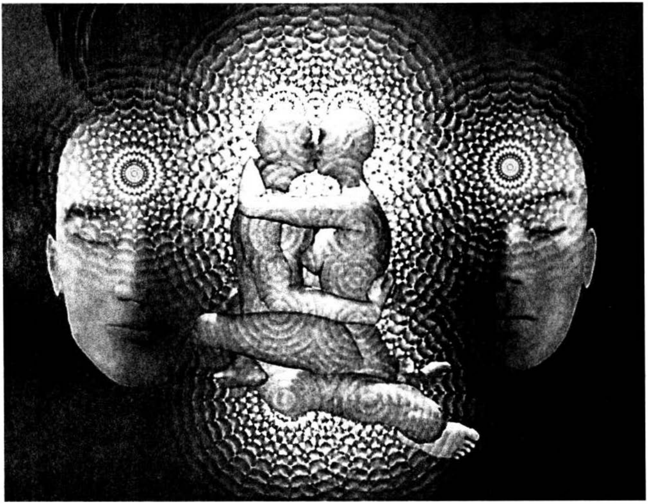
PLANTELE AFRODIZIACE

Ba ji tian...3
Balsam de Galaad...3
Bambus spinos...4
Bame...4
Banană...5
Batate...5
Belvedere...6
Betel...6
Bobul-sfântului-Ignațiu...7
Boia-bandé...7
Borrachero...8
Brunfelsia...8
Brusture...8
Bumbac...9
Buretepucios...10
Busuioc...11
Busuioc sălbatic...12
Cactusul San Pedro...12
Cais...13
Cajeputier...13
Capere...14
Cardamom...14
Cardon...15
Carissa...16
Castan...16
Catuaba...16
Căldărușă americană...17
Căltunași...17
Căprișor rotund...18
Cânepă indiană...18
Cârcel...19
Ceai chinezesc...20
Ceapă...21
Cebare...22
Chilito...22
Chimen...22
Chimen roman...23
Chuchuasi...24
Cicoare...24
Cimbru de cultură...25
Cimbru de grădină...26
Cimbru de munte...27
Ciuboțica-cucului...27
Ciumăfaie...28
Ciumărea...29
Coacăz negru...30
Coada-calului mare...30
Coada-pisicii...31
Coada-șoricelului...31
Coada-șoricelului de munte...32
Cocotier-pereche...32
Colții-babei...33
Copal...34
Coriandru...34
Corn japonez...35
Cositel...35
Creson...35
Crețișoară...36
Crucea-pământului...36
Cuișoare...37
Curmal...39
Dafin...40
Damiana...40
Deinbollia...42
Dita...42
Dong quai...43
Dovleac...44
Dud-de-hârtie...45
Dulse...45
Durian...45
Echinacea...46
Eugenia...46
Fasole de mare...47
Fenicul...47
Fenicul gigant...48
Ficus...49
Floarea-soarelui...49
Fo-ti...50
Frasin...50
Galanga...51
Galanga mică...51
Garcinia...52
Gardenia...53
Gariya...53
Gemănariță...53
Gențiană albastră...54
Gențiană galbenă...54
Gențiană roșie...55
Ghimbir...56
Ginkgo...57
Ginseng american...58
Ginseng fals...59
Ginseng oriental...59
Ginseng siberian...60
Ginseng spinos...61
Gotu kola...62
Grâu...62
Grifinia...63
Guarana...63
Gutui...64
Hamei...65
Hoang nam...65
Hrean...66
Iarba-funie...67
Iarba-sfântului-Ioan...67
Iasomie de grădină...67
Iboga...68
Ienupăr...68
Indrani...69
Iseke...69
Isop...70
Justicia...70
Kamalasana...71
Kawa-kawa...71
Khat...72
Koribo...72
Laur păros...73
Lămâi...73
Lăptucă...74
Lăptucă cu flori galbene...74
Lăptucă sălbatică...75

Lemn-dulce 75
Lemnul-Domnului 76
Lemnul-lui-Avram 77
Leustean 77
Levănțică 78
Liană cu lemn dulce 79
Limba-mielului 79
Limbariță 80
Lingura-zânelor 80
Lofantus 81
Lotus 81
Lucernă 82
Lycium 82
Mac 83
Mac-spinos 84
Mandragoră 84
Mango 85
Margaretă 85
Maté 86
Matwu 86
Măceș 87
Mărar 88
Măselariță 89
Măslin 90
Mătrăgună 90
Mentă 91
Mesteacăn pufos 92
Migdale de pământ 93
Mirt 93
Momordica 94
Morcov 95
Morning glory 95
Moșmon lucios 96
Mucuna 96
Muira-puama 96
Mur 98
Mușețel spaniol 98
Muștaralb 99
Nalbă mare 100
Nalbă indiană 101
Nalbă siriană 101
Năpraznic 101
Năsturel 102
Negrilică 102
Nemțișori-de câmp 103
Nemțișor-tuniaian 104
Niando 104
Niaouli 105
Nisiposaă 105
Nkago 105
Nuc 106
Nuca de cola 106
Nucșoară 107
Obligeană 108
Ololiuqui 109
Orhidee 109
Orobanche 110
Orz 111
Ovăz 111
Pandanus 112
Pao d'arco 112
Paronychia 112
Pasiunea-cerbilor 113
Pălăria-cucului 113
Pătlagină 113
Pătrunjel 114
Pecetea-lui-Solomon 115
Pelin 116
Peyotl 117
Piersic 118
Piment 118
Piper 119
Piper american 119
Piper-betel 120
Piper-matico 120
Piper negru african 121
Piperul bălții 121
Pippali 122
Poroinic 123
Poroinic purpuriu 123
Porumb 123
Potir-auriu 124
Praz 125
Priboi 125
Prun indian 125
Prun oriental 125
Psoralea 126
Quebracho 126
Rauvolfia 127
Rădăcina-roșie 128
Rădăcina-roz 128
Rehmannia 129
Ridiche 129
Roaibă 129
Rocoină 130
Rodie 130
Rosmarin 131
Rostopască 132
Salcâm 133
Salvie 133
Salvie purpurie 134
Sasafras 134
Saschiu 135
Saw palmetto 136
Sânziene albe 136
Scai-vânăt 137
Scânteiuță 137
Schinduf 138
Scorțișoară 139
Sculătoare 139
Selin 140
Semințele-paradisului 140
Shatavari 141
Shiitake 141
Smilax 142
Smirdar 143
Smochin 143
Sovârv 144
Sparanghel 145
Sthira-gandha 146
Stropharia cubensis 146
Suliman 146
Sunătoare 147
Susan 147
Șofran 148
Șofrănel 149
Stir 149
Tarhon 150
Torțel 150
Trandafir 151
Trestie-mută 152
Trifoi roșu 153
Trompeta-îngerilor 153
Trufă de iarnă 154

Tulasi 154
Turnefortia volubilis 155
Turta-lupului 155
Telină 155
Untul-vacii 156
Urechea-leului 157
Urzică 157
Urzică mică 158
Usturoi 159
Vang 160
Vanilie 160
Vâsc 161
Verbină 161
Viorele 162
Yagé 163
Yam 163
Yin-yang 164
Ylang-ylang 164
Yohimbe 165
Zămoșiță 166
Zimbru 166
Zmeur 167

AFRODIZIACE PSIHEDELICE 168
Sunt oare acestea "piscurile extazului"? 181
De la relaxare la stimulare cu ajutorul pilulelor 183
Drogurile amplifică oare cu adevărat capacitățile sexuale? 184
AFRODIZIACE DE ORIGINE ANIMALĂ 86
PRODUSE ȘI REȚETE AFRODIZIACE INSOLITE 190
TABEL AL PLANTELOR AFRODIZIACE 193
INDEX SISTEMATIZAT CU ACȚIUNILE PLANTELOR AFRODIZIACE 204
LISTA PLANTELOR ANAFRODIZIACE 218
GLOSAR 219



Tehnoredactare: Adrian Borcan, Oana Lascăr

Procesare imagini: Adrian Borcan, Tinela Pătruț

Colaboratori: dr. Pavel Cristina, dr. Frangopol Tania, dr. Ciuciulete Dan, stud. Adam Evelina Claudia

Corectură text: prof. Pătrașcu Maria

Descrierea CIP a Bibliotecii Nationale
BIVOLARU, GREGORIAN
Enciclopedia naturistă a afrodiziacelor / Gregorian Bivolaru - București: Shambala, 2001 -
2 vol.: cm. - (Steaua Divină)
ISBN 973-99661-7-9
Vol. 2. 2001. - p. Bibliogr. ISBN 973-8279-00-3

615.322:613.88

EDITURA SHAMBALA
ISBN 973-99661-7-9
Toate drepturile asupra acestei lucrări aparțin autorului.

PLANTELE AFRODIZIACE

Conform principiilor medicinei străvechi, occidentale și orientale, nimic din natură nu trebuie considerat in totalitate toxic, orice substanță putând fi, în funcție de doză, aliment, medicament sau otravă. În cadrul prezentării care urmează, unele plante sunt marcate cu semnul "+", ceea ce indică faptul că ele sunt toxice la dozele obisnuite și nu trebuie utilizate decât în doze foarte mici si, eventual, sub control medical strict. Mai mult decât atât, pe unele dintre aceste plante le-am prezentat in acest grupaj doar datorită interesului istoric și nu recomandăm a fi utilizate sub nici o formă.

BA JI TIAN

(MORINDA OFFICINALIS, POLYGALA REINII, fam. RUBIACEAE)

DUD INDIAN, PA CHI TIEN

ISTORIC:

Rădăcina acestei plante, având gust dulce-acrișor, este foarte apreciată în China; se consideră că stimulează functia rinichilor. Se foloseste ca afrodiziac și în tratarea impotentei, a ejaculării precoce, a sterilitătii masculine și feminine si a altor tulburări hormonale (cum ar fi dereglările ciclului menstrual).

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă cu frunze caduce și flori albe, din a cărei rădăcină se obține un colorant galben. Se cultivă în China.

PĂRȚI UTILIZATE: rădăcina.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: morindină, vitamina C.

REȚETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea uscată din rădăcină (se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori pe zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu putină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

BALSAM DE GALAAD

(COMMIPHORA OPOBALSAMUM, fam. BURSERACEAE)

BALM OF GILEAD, MIRT ARĂBESC

ISTORIC:

Rășina acestui arbust era foarte prețuită în vechime de arabi, egipteni, greci si romani. Numele de "balsam" vine de la termenul grecesc *balsamon*, care înseamnă "ulei parfumat", în timp ce *Galaad* se referă la cultivarea sa intensă în antichitate pe muntele Galaad din Israel. Există referiri la acest arbust în Biblie, in *Geneză*.

În trecut a fost intens folosit, datorită parfumului său, de către doamnele de la curtile regale. Astăzi este foarte rar si în locul său se utilizează unele specii nord-americane de plop - precum *Populus candicans* sau *Populus balsamifera* -, care secretă și ele o rezină parfumată, ce acoperă mugurii tineri.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbust de 4 m înăltime, cu scoarta rosie-brună. Frunzele sunt mici, rare, grupate câte trei, florile mici, roșii, fructele-bace, de culoare roșu-inchis și mărimea unui bob de mazăre. Vara copacul elimină o rășină cu miros dulce. Este răspândit in țările din jurul Mării Roșii: Arabia Saudită, Egipt, Sudan, Etiopia; este însă rar, dificil de cultivat.

PĂRȚI UTILIZATE: rășina. Ea este groasă, albicioasă, foarte parfumată, se solidifică la expunerea la aer, dar este solubilă în alcool.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: rășina conține salicilați și ulei volatil.

ACȚIUNI: mugurii plantei au efect afrodiziac și erau folosiți în "licorile dragostei", ca remediu pentru cei care au suferit o deceptie în dragoste și pentru a atrage o nouă iubire.

BAMBUS SPINOS

(BAMBUSA ARUNDINACEA, fam. GRAMINEAE= POACEAE)

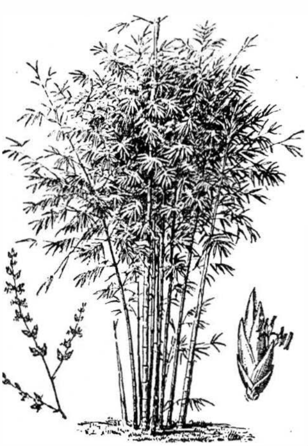
CHU LI, ZU LI

DESCRIERE BOTANICĂ

Arbore care crește până la 30 m înălțime, având numeroase rădăcini, frunze ascuțite, flori grupate in ciorchini foarte lungi, mobile, galben-verzui. Este răspândită în Asia Tropicală și crește până la 2100 m altitudine.

PĂRȚI UTILIZATE: frunzele, mugurii și seva.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: sucul plantei conține mult siliciu.



REȚETE:

- În scop afrodiziac se pot folosi: frunzele, mugurii de bambus, consumati perioade îndelungate (după unii scriitori chinezi timpurii) și secreția cristalină ce se găseste in tulpina goală a plantelor femele.

BAME

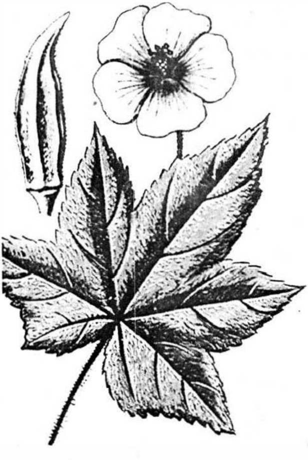
(ABELMOSCHUS ESCULENTUS, sin. HIBISCUS ESCULENTUS, fam. MALVACEAE)

DESCRIERE BOTANICĂ:

Este o plantă erbacee, anuală, legumicolă, cu rădăcină pivotantă, tulpină erectă (150 cm), groasă, lemnoasă la bază, frunze petiolate, palmat-lobate. Florile galbene, solitare, fructul este o capsulă alungită. La noi în țară se cultivă in zonele sudice și vestice; preferă umiditatea, lumina și căldura.

PĂRȚI UTILIZATE: fructele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: bamele conțin cantități reduse de protide și hidrați de carbon, mucilagii, săruri minerale, vitaminele A, B și C.



ACȚIUNI: afrodiziac, tonic.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din fructele uscate și măcinate se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pulbere de bame uscate și de 2 g pulbere de lemn-dulce, pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghitire și o linguriță cu miere naturală).

- Se consumă fructele proaspete in diverse preparate culinare.

BANANĂ

(MUSA PARADISIACA, fam. MUSACEAE)

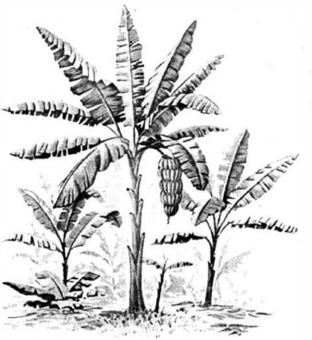
FRUCTUL PARADISULUI, FRUCTUL PLĂCERII

ISTORIC:

Banana, prin savoarea și prin forma ei sugestivă binecunoscută, a încântat palatele și imaginația europenilor încă din secolul al XVI-lea.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Bananierul este o plantă de 9 m inăltime, nelemnoasă, perenă, cu frunze foarte mari, persistente, verzi-strălucitoare, flori grupate în spic și fructe grupate în mănunchi. Diversele specii de bananier sunt originare din India și din sud-estul Asiei. Ele cresc exclusiv în regiunile tropicale și subtropicale. Frunzele sunt culese pentru utilizări medicale.



PĂRȚI UTILIZATE: fructele, frunzele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: banana contine: apă, amidon, zaharuri, grăsimi, materii azotate, tanin; vitaminele A, B, C și E, elemente minerale (fosfor, magneziu, sodiu, potasiu, fier, zinc), tanin. Bananele înnegrite (răscoapte) contin mai mult zahăr

ACȚIUNI: atunci când se consumă alimentar, ele sunt foarte nutritive și, in plus, determină creșterea apetitului sexual.

REȚETE:

- Se consumă fructul ajuns la maturitate, singur sau in salate de fructe.
- Bananele verzi decojite se usucă la soare, după ce în prealabil au fost tăiate felii subțiri. Se administrează *sublingual* pulberea (se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 3 g și se administrează de câte 3-4 ori/zi, ca reîntineritor. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se inghite cu putină apă (eventual se ia la înghitire și o lingurită cu miere naturală).
- Siropul preparat din fructe ajunse la maturitate, zdrobite, amestecate cu miere naturală în proporție de 1:3 este un agreabil tonic afrodiziac.

BATATE

(IPOMOEA BATATAS, fam. CONVOLVULACEAE)

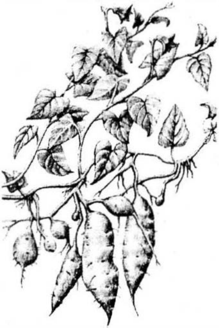
CARTOFI DULCI

ISTORIC:

Cartoful dulce a fost cultivat din vechime de amerindieni. Ei recoltau rădăcinile și le fierbeau, le prăjeau sau le coceau. Acestea au un gust dulce.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă care crește in America de Sud și Centrală, având rădăcini groase, asemănătoare dovleacului. Dintr-o rozetă cresc mlădite sub formă de liană, care se intind pe pământ. Ele au frunze cu formă de inimă și flori cu



formă de pâlnie, de culoare roz, tipice pentru această familie.

PĂRŢI UTILIZATE: rădăcinile.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI: rădăcina contine, pe lângă amidon si zahăr, diferite substante asemănătoare hormonilor.

ACŢIUNI: afrodiziac, în special pentru femei.

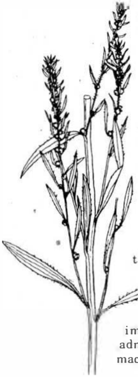
REŢETE:

- Rădăcina se consumă în alimentatie, în diverse preparate culinare.

BELVEDERE

(KOCHIA SCOPARIA, sin. CHINOPODIUM SCOPARIA, fam. CHENOPODIACEAE)

BELVEDERE ROŞIE, TUFIŞ ARZĂTOR, TI-FU, MĂTURĂ DE CURTE



DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă anuală, înaltă până la 1,5 m, cu tulpina muchiată, bogat ramificată, asemănătoare unei mături. Vara are o culoare verde spre roşu, toamna devenind integral roşie. Frunze lanceolate, ascutite, flori mici, verzi, grupate câte 1-3 la subsuoara unei frunze, alcătuind împreună inflorescente spiciforme alungite. Cultivată prin grădini, adesea sălbăticită.

REŢETE:

- În medicina traditională chineză se foloseste toată partea aeriană a plantei, pentru combaterea impotentei. Se administrează sub formă de macerat (30%).

BETEL

(ARECA CATECHU, fam. ARECACEAE = PALMACEAE)

CATECHU, NUCĂ DE ARECA

ISTORIC:

Semintele se folosesc în sudul Asiei, la producerea asa-numitelor "bucăti de betel". Ele se taie cu ajutorul unei foarfeci speciale şi se amestecă cu alte ingrediente într-o frunză de piper (*Piper betle*).

În India, datorită calitătilor afrodiziace, se consideră că semintele apartin "celor 9 feluri de desfătare" din traditia brahmanilor. Ele se foloseau de asemenea în diferite ritualuri de magie erotică.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Palmier tropical cu trunchi înalt până la 25 m, al cărui vârf se termină cu un buchet de frunze lungi (peste 1 m), penat-compuse. Florile sunt în general unisexuate, învelite într-o spată comună, semilemnoasă. Fructul este lemnos la exterior, are mărimea unui ou, culoare portocalie şi contine seminţe rotunde, tari ca piatra, groase de 3 cm. Răspândit în sudul Asiei, Africa; la noi în tară este cultivat ornamental sau în grădini botanice.

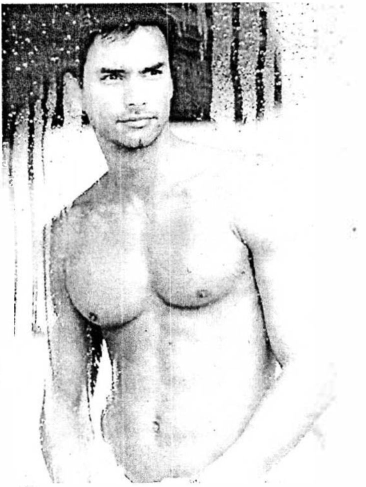
PĂRŢI UTILIZATE: frunzele, nuca, semintele.

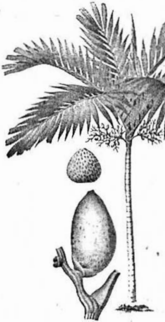
PRINCIPALII CONSTITUENŢI: alcaloizii arecolina, arecaidina si arecolidina; carbohidrati, grăsimi, fibre, magneziu, potasiu, fosfor, proteine, taninuri.

ACŢIUNI: tonic general, afrodiziac. Se utilizează în stări de devitalizare.

REŢETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obtinută din planta uscată şi măcinată se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau



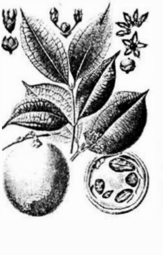


apă de izvor. Dozele sunt de câte 250 mg de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmăreste un efect de lungă durată, sau de 1,5 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu putină apă (eventual se ia la înghitire si o lingurită cu miere naturală).

- Pulberea din seminte se foloseşte in doză de 0,5-1 g de câte 2 ori/zi, sublingual, la fel ca in reteta de mai sus, sau în doză unică de 3 g, cu 3 ore înainte de fuziunea amoroasă.
- Se poate prepara un bol de mestecat: 2 frunze proaspete de betel, suprapuse, se ung superficial cu putin unt clarificat (ghee). Se taie o nucă de areca în bucăti mici şi câteva fragmente se aşază apoi, împreună cu puţin ghimbir, nucşoară şi camfor, pe frunzele de betel (sau pe frunze de *Piper betle*) care sunt pregătite, împăturindu-se apoi atent. Se consumă sub această formă.

OBSERVAȚII:

- Efectul consumului în exces de betel este asemănător cu o uşoară intoxicaţie cu nicotină: vertij, greturi, stare generală proastă; se instalează apoi o stare euforică (cu păstrarea lucidităţii), in care se anulează totodată senzatia de foame si de sete.
- Reactii adverse ale consumului de betel: secretii abundente ale glandelor intestinale, lacrimale, salivare, stomacale, sudoripare.



+ BOBUL-SFÂNTULUI-IGNAȚIU

(STRYCHNOS IGNATII, fam. LOGANIACEAE)

IGNATIA AMARA

Se folosesc semintele, care au un puternic efect stimulent. Pulberea de seminte se administrează numai în preparate, in doză de 100 mg o dată

+ BOIS-BANDÉ

(ROUPALA MONTANA, fam. PROTEACEAE)

CATUCAEM

ISTORIC:

Indigenii din Caraibe folosesc scoarţa acestui arbore pentru prepararea unui macerat amar si picant, dar şi extern, aplicând cataplasme direct pe falus cu câteva minute înaintea jocului amoros. Se mai recomandă şi sub formă de tinctură, preparată prin adăugarea de alcool etilic alimentar; se lasă timp de două săptămâni, după care se poate folosi.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Este un arbore ce creşte in atmosfera umedă a pădurilor tropicale, în Caraibe; este una din curiozitătile turistice ale Antilelor. Are scoarţa verde la exterior si galbenă în interior.

PĂRȚI UTILIZATE: scoarta, sub formă de pulbere fină (după măcinare).

ACȚIUNI: Bois-bandé (sub formă de pulbere de scoarţă) accelerează pulsul şi potenţează dorintele amoroase cele mai intime. Poate fi folosit atât de către bărbati, cât si de către femei, întrucât este foarte eficient în impotenţă şi în frigiditate. Acest “suc al dragostei” (sub formă de tinctură) este atât de puternic, încât sunt necesare doar câteva înghitituri, pentru a-i simţi imediat efectul afrodiziac.

+ BORRACHERO

(METHYSTICODENDRON AMESIANUM, fam. SOLANACEAE)

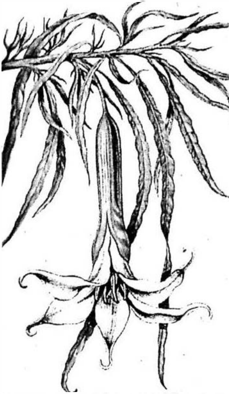
TROMPETA ALBĂ

DESCRIERE BOTANICĂ:

Este un arbore care poate atinge înăltimea de 8 m, foarte înrudit cu trompeta-îngerilor (*Brugmansia candida*). Se cultivă în Anzii columbieni. Butașii săi apar uneori în târgurile internaționale de plante. Are frunze foarte lungi, subțiri, lanceolate, care cresc mai multe într-un loc, și flori în formă de pâlnie, albe, care atârnă, cu o lungime de până la 30 cm și miros asemănător cu cel al laurului.

PĂRȚI UTILIZATE: frunzele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: toate părțile plantei conțin alcaloizi tropanici puternic activi, din care 80% scopolamină.



ACȚIUNI: este apreciat pentru frumusetea și pentru puterile și calitățile sale extraordinare curative, psihedelice și afrodiziace. Aceste efecte sunt asemănătoare cu cele ale plantei trompeta-îngerilor (dar borrachero este mai bine suportat de organism).

REȚETE:

- Din frunzele proaspete se realizează un macerat, utilizându-se numai 1 g la o cană cu apă; se bea o cană pe zi.

+ BRUNFELSIA

(BRUNFELSIA SP., BRUNFELSIA CALYCINA, fam. SOLANACEAE)

ARBORELE-PLOAIE BRAZILIAN

Brunfelsia sunt specii care cresc în Brazilia, zona Amazonului, având o înăltime de până la 3 m. Tulpina lor este puternic ramificată, frunzele sunt lungi și florile violete, cu cinci petale. Din rădăcină se obține așa-numita rădăcină *manaka.* Unele specii de *Brunfelsia* sunt adaosuri pentru băutura *ayahuasca* sau se consumă singure pentru obtinerea halucinațiilor. Rădăcina conține mai mulți alcaloizi responsabili de stările psihedelice pe care planta le provoacă. Amerindienii sunt de asemenea încântați și de puterea afrodiziacă a plantei.

BRUSTURE

(ARCTIUM LAPPA, sin. LAPPA MAJOR, fam. COMPOSITAE = ASTERACEAE)

CIULIN, LIPAN

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, cu rădăcină cărnoasă, brună. Tulpina este înaltă (1-2 m), ramificată, păroasă, cu frunze mari, ovate, lung pețiolate, până la 50 cm. Florile sunt roșii-purpurii, grupate, fructele sunt negre, ovale. Crește prin locuri necultivate, pe dărâmături, lângă drumuri etc.

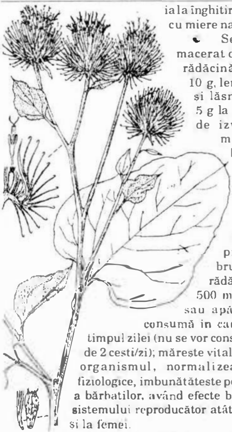
PĂRȚI UTILIZATE: rădăcinile, frunzele fără petiol, fructele și semințele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: brusturele conține cantități mari de inulină, acid palmitic, stearic, sitosterol și stigmasterol, ulei volatil. Are în compoziție vitamine din complexul B, acid cafeic, rezine, fitosterine, săruri de potasiu.

ACȚIUNI: tonic general, tonic uterin.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obtinută din planta uscată și măcinată se administrează *sublingual,* umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de 1-2 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se



ia la înghitire si o lingurită cu miere naturală)

- Se prepară un macerat din amestecul: rădăcină de brusture 10 g, lemn-dulce 10 g și lăsnicior zdrobit 5 g la 1 litru de apă de izvor sau apă minerală. Se bea 0,5-1 litru/zi ca tonic afrodiziac.

- Maceratul preparat din 120 g rădăcină proaspătă de brusture sau 60 g rădăcină uscată la 500 ml apă de izvor sau apă minerală se consumă in cantităti mici in timpul zilei (nu se vor consuma mai mult de 2 cesti/zi); mărește vitalitatea, tonifică organismul, normalizează functiile fiziologice, imbunătăteste potenta sexuală a bărbatilor, având efecte benefice asupra sistemului reproducător atât la bărbati, cât și la femei.

- Se prepară o tinctură dintr-o parte rădăcină si 5 părti alcool etilic alimentar de 70°; se administrează de 3 ori/zi, câte 1-10 ml de tinctură, diluată intro cană cu apă de izvor sau apă minerală.

- Un elixir afrodiziac se prepară din 40 g extract fluid de brusture, 5 g tinctură de vanilie, 20 g alcool etilic alimentar de 70°, 40 g miere naturală, amestecate toate in 200 ml apă de izvor

BUMBAC

(GOSSYPIUM HERBACEUM, fam. MALVACEAE)

ALGONDOCILLO

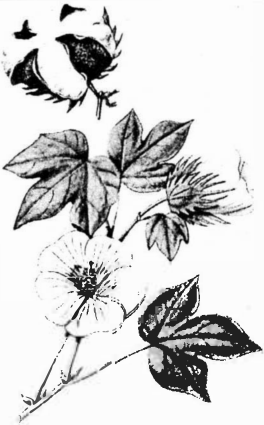
ISTORIC:

Aplicarea cremelor, lotiunilor, a laptelui demachiant necesită utilizarea bumbacului. Atingerea pielii poate constitui un masaj excitant. În China rădăcina de bumbac era consumată pentru a impiedica formarea de spermă și pentru a mentine astfel o natalitate redusă. În *Ayurveda* scoarta rădăcinii arbustului de bumbac este considerată tonică, întineritoare și afrodiziacă.

Folosite in macerate, conform retetelor indiene și pakistaneze, semintele de bumbac au proprietăţi afrodiziace, dar si laxative.

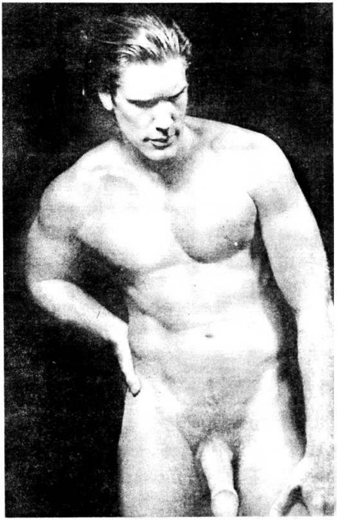
Africanii adusi in America, in lipsa altor mijloace, au invătat să se folosească de plantă sub toate formele. Ei au descoperit in secret că rădăcina este un contraceptiv masculin. (Consumul său nu afectează deloc dorința sexuală și erectia, gossypolul pe care il contine blochează producerea de spermatozoizi, fără a afecta însă functiile hormonale.)

Această întrebuinţare a permis programarea nașterilor, ignorând vointa stăpânului de sclavi. Astfel, rădăcina de bumbac a fost un contraceptiv eficient in ţările cele mai populate din lume. Totuși, cel mai bun și mai plăcut "remediu" contraceptiv rămâne continenta amoroasă.



DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă având până la 2 m înăltime, frunze lobate cu nervuri, flori mari, albe sau roz, cu formă de capsulă care contine seminte inconjurate de smocuri pufoase si albe.



Din acestea se fac fire pentru stofe sau se realizează materiale de bandaj medical. Este originară din India și PeninsulaArabică, creste în climat tropical sau temperat si cald. Este cultivat în principal pentru fibre. Rădăcina și semințele se culeg toamna

PĂRȚI UTILIZATE: scoarta rădăcinii.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: semințele nedecorticate contin grăsimi (multi acizi oleici nesaturați), proteine, substante neazotate, o substanță toxică (gossypol), vitamina E, un principiu vasoconstrictor și ocitocic. Scoarța rădăcinii are un continut bogat în rezine, ulei, tanin, zaharuri, amidon. Ea se folosește din vechime ca remediu.

ACȚIUNI: rădăcina de bumbac stimulează organele sexuale masculine și feminine. Semintele de bumbac au proprietăți afrodiziace și tonice.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din scoarta rădăcinii uscate si măcinate fin se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 0,5 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 1,5 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu putină apă (eventual se ia la înghitire și o linguriță cu miere naturală).
- Se prepară un macerat dintr-o lingură de seminte la o cană de apă. Se beau 1-2 căni pe zi.

OBSERVAȚII:

Gossypolul, care se găseste atât în scoarta rădăcinilor, cât și în seminte, este inhibitor pentru viabilitatea spermatozoizilor, dar se revine la normal după întreruperea tratamentului.

BURETE PUCIOS

(PHALLUS IMPUDICUS, sin. ITHYPHALLUS IMPUDICUS, fam. PHALACEAE)

BURETE PUTUROS, CIUPERCA BUBII

ISTORIC:

• Buretele pucios este un afrodiziac vechi care a fost amintit de W. Von Eschenbach în *Parsifal*. Din păcate, rețetele pentru "băuturile dragostei" în care se folosea această ciupercă s-au pierdut. De asemenea, compozitia sa chimică este prea puțin cunoscută.

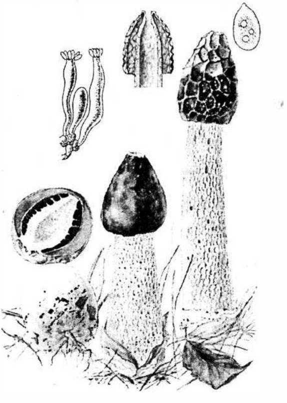
DESCRIERE BOTANICĂ:

Ciupercă comestibilă, cu pălărie (diametru 3-5 cm) în formă de clopot, fiind brăzdată de nervuri care delimitează mici suprafețe poliedrice, de culoare verde-măslinie (chiar neagră), mucilaginoasă, cu miros neplăcut. Piciorul (10-20 cm înălțime), de culoare albă, este alungit, gol în interior și fragil, prins la bază într-o volvă membranoasă care se continuă în pământ printr-o prelungire ca o rădăcină. Când este tânără, are aspectul unui ou, iar la maturitate deplină capătă aspect falic, pălăria sa arătâmd ca un gland excitat. Gleba care acoperă pălăria se transformă, cu timpul, într-o substanță vâscoasă și apoasă care, datorită mirosului, atrage roiuri de muște. Carnea are, la exemplarele foarte tinere, miros de ridichi; la exemplarele mature mirosul este foarte neplăcut și poate fi perceput de la mare distanță. Preferă umezeala și umbra pădurilor.

ACȚIUNI: afrodiziac puternic

REȚETE:

- Se vor administra câte 2 g din ciuperca proaspătă, *sublingual*, umectate în prealabil cu apă de izvor sau apă minerală. Se ține astfel sub limbă



15-20 minute, apoi se înghite. Se face un tratament zilnic de 4-5 luni cu această doză.

OBSERVAȚII:

Ciupercile din genul *Boviste (Lycoperdon)*, având și ele o formă asemănătoare cu *Phallus impudicus*, conțin substanțe afrodiziace, probabil și psihedelice.

BUSUIOC
(OCIMUM BASILICUM, fam. LABIATAE = LAMIACEAE)
BUSUIOC DE GRĂDINĂ

ISTORIC:

Utilizat sublingual (pulbere) sau sub formă de esență, busuiocul (supranumit și "iarba regilor") conferă într-un mod foarte eficient purificarea și dinamizarea planului psihomental (stimulează intelectul și asigură o stare de pace afectivă). Din acest motiv, el este considerat una dintre cele mai benefice plante.

Plantă cu valente mistice, busuiocul era foarte des utilizat în Evul Mediu.

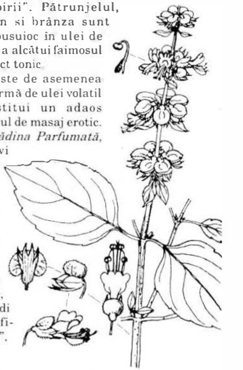
"Se spune că busuiocul ar fi crescut dintr-o iubire neîmplinită. O copilă tânără și frumoasă a murit, lăsând în urmă un iubit îndurerat. Era mare secetă, iar arșița soarelui vestejea florile. Iubitul fetei mergea toată ziua la mormântul ei și vărsa șiroaie de lacrimi amare. La capătul mormântului a început să crească o floare, care fiind mereu udată de lacrimile băiatului, se făcu mărișoară și căpătă un miros plăcut."

Plantă cu parfum suav, busuiocul are reputația de stimulent al senzualității. În Haiti, el este asociat cu Erzulie, zeița iubirii. Soțiile care doresc să-și lecuiască soții de infidelitate realizează un ritual în care își pudrează cu busuioc anumite părți (superioare) ale corpului, în special pieptul. După aceea soții vor deveni credincioși și iubitori.

Puține plante au atât de multe asocieri cu sexul. În tradiția populară europeană, busuiocul constituia un important ingredient în ritualurile amoroase; scriitorii arabi îl menționează ca fiind una dintre cele mai importante plante afrodiziace. El amplifică pasiunea amoroasă în special în cazul femeii, îmbunătățind rezonanțele cu sfera de forță a planetei Venus, în timp ce în cazul bărbatului efectele sale sunt mult mai reduse la început și se amplifică în mod gradat în timp, cam după trei luni, fiind apoi resimțite cu o mare putere.

Ca plantă alimentară, a fost în toate timpurile foarte apreciat. Ori de câte ori aveți posibilitatea, folosiți frunze proaspete de busuioc în alimentație (dar și busuiocul uscat în calitate de condiment). Roșiile condimentate cu busuioc mărunțit merită titlul de "mere ale iubirii". Pătrunjelul, mugurii de pin și brânza sunt combinate cu busuioc în ulei de măsline, pentru a alcătui faimosul *sos pesto*, cu efect tonic.

Busuiocul este de asemenea utilizabil sub formă de ulei volatil și poate constitui un adaos parfumat la uleiul de masaj erotic. În lucrarea *Grădina Parfumată*, Sheikh Nefzawi compară această plantă delicată cu trupul minunat al femeii, explicând că "ambele trebuie mai întâi frământate ușor cu unghiile, pentru a dobândi o stare amplificată de plăcere".



DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, cu rădăcină ramificată, tulpină cu 4 muchii, de 60 cm, ramificată la bază, păroasă la partea superioară. Frunze opuse, cu vârf ascuțit și dinți rari pe margine. Florile mici, albe sau roz, grupate în inflorescențe, fructul este ovoidal, brun-lucios. Busuiocul preferă căldura și lumina sau locurile semiumbrite.

PĂRȚI UTILIZATE: părțile aeriene (în timpul înfloririi) și semințele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: ulei volatil alcătuit din: linalol, metilcuvicol sau estragol; cineol, camfor, pinen, cinamat de metil, eugenol, acid oleanolic, anetol, sitosterol, saponozide triterpenice, tanoizi. Semințele sunt bogate în mucilagii și elemente minerale (calciu, potasiu, fier, magneziu, fosfor), carbohidrați, fibre, proteine, vitamina C.

ACȚIUNI: afrodiziac stimulent.

REȚETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea din vârfurile înflorite ale plantei uscate (se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 0,5-1,5 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi), de exemplu la orele 0, 6, 12, 18. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

- Ca afrodiziac, pulberea de busuioc poate fi administrată în doză de 3-4 g odată. Se recomandă doar o astfel de administrare pe zi, cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase.
- Maceratul preparat din vârfuri înflorite, câte o linguriță la o ceașcă de apă de izvor sau apă minerală, se ia după fiecare masă.
- Busuiocul poate fi utilizat și pentru condimentarea preparatelor culinare afrodiziace.

BUSUIOC SĂLBATIC
(PRUNELLA VULGARIS, fam. LABIATAE = LAMIACEAE)

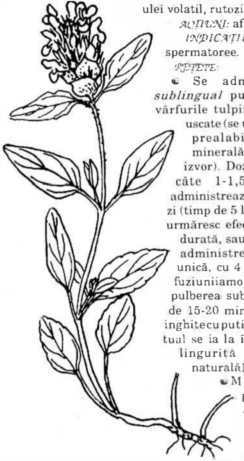
BUSUIOC DE CÂMP, BUSUIOC ROȘU

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, din al cărei rizom pornesc numeroase rădăcini. Tulpina sa ajunge la 8-40 cm înălțime. Frunzele sunt opuse, ovat-alungite, florile violet (foarte rar albe), grupate în inflorescențe. Fructul este ovoidal, brun-lucios. Crește de la câmpie până în zona subalpină, prin pășuni și fânețe, păduri, livezi, pe malul apelor.

PĂRȚI UTILIZATE: planta întreagă.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: conține ulei eteric și substanțe tanante, rezine, ceară, ulei volatil, rutozid, hiperozid.



ACȚIUNI: afrodiziac.

INDICAȚII: poluții, spermatoree.

REȚETE:

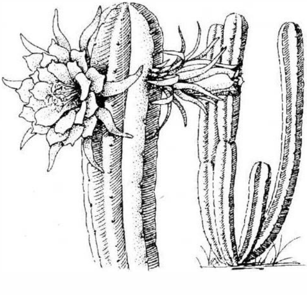
- Se administrează *sublingual* pulberea din vârfurile tulpinale și flori uscate (se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1-1,5 g și se administrează de 4-6 ori/ zi (timp de 5 luni), dacă se urmăresc efecte de lungă durată, sau 3 g, dacă se administrează în doză unică, cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Maceratul preparat din 30-50 g la litru apă de izvor sau apă minerală se recomandă pentru *stimularea funcției sexuale*. Se iau 2-3 cești pe zi.
- Din 5 g amestec în părți egale de busuioc sălbatic cu dumbăț, la 200 ml apă de izvor sau minerală, se prepară un macerat afrodiziac (se lasă la macerat timp de 8-10 ore).

+ CACTUSUL SAN PEDRO
(TRICHOCEREUS PACHANOI, fam. CACTACEAE)

TRICHOCEREUS, CACTUSUL-TORȚĂ

ISTORIC:

A fost folosit de vechii locuitori ai Americii în mod ritualic și medicinal. Din feliile proaspete de cactus se prepară o băutură care este folosită în șamanism pentru producerea transelor de clarviziune și vindecare. Băutura se folosește în doze mici ca afrodiziac. O doză afrodiziacă extrem de puternică este de 2-3 g scoarță uscată. Cactusul juca, pe lângă coca, cel mai important rol în viața sexuală a triburilor amerindiene. Înrudit cu el este și cactusul-torță alb (*Trichocereus spachianus*).



DESCRIERE BOTANICĂ:

Acest cactus de formă falică, cu ramuri, atinge o înăltime de până la 6 m. El provine de pe coastele însorite din Peru. Mugurii ascutiți se deschid numai noaptea și dau la iveală flori mari, albe, de 20 cm diametru, cu un parfum îmbătător.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: cactusul contine mescalină și alti alcaloizi cu proprietăți psihedelice. Efectul său se aseamănă cu cel produs de peyotl.

ACȚIUNI: afrodiziac puternic, chiar și în doză de 0,5 g.

CAIS

(ARMENIACA VULGARIS, sin. PRUNUS ARMENIACA, fam. ROSACEAE)

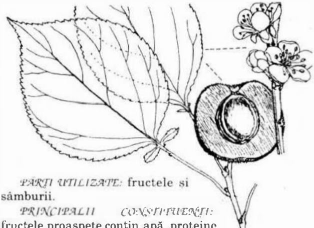
ISTORIC:

Frunzele și florile de cais erau adăugate în trecut la "săculete de dragoste". De asemenea, sâmburii erau purtati în secret cu scopul de a atrage dragostea ființelor de sex opus.

În *Visul unei nopti de vară*, zânele vorbesc despre efectul afrodiziac al caiselor si se pare că Shakespeare s-ar fi inspirat dintr-o îndelungată traditie populară. Caisele uscate, înmuiate în vin dulce timp de 1-2 săptămâni, devin dulciuri favorite pe care iubitii le pot oferi unul celuilalt.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbore cu rădăcină pivotantă, tulpină de 5-10 m, ramuri groase, scoartă brun-roșcată, frunze subrotunde, netede. Florile, albe sau roz-deschis, puțin parfumate, grupate câte două, fructul este globulos, brăzdat în lung, galben-portocaliu, pătat cu roșu, păros, cu un sâmbure. Se cultivă în sudul și estul țării.



PĂRȚI UTILIZATE: fructele si sâmburii.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: fructele proaspete contin apă, proteine, grăsimi, levuloză si glucoză, carotenoide, săruri de sodiu, potasiu, calciu, fosfor, fier, cobalt, brom, magneziu, vitamina A in cantități mari, vitaminele B_1, B_2, flavonoide, vitamina C.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obtinută din frunze și flori uscate și măcinate se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu putină apă (eventual se ia la înghitire și o lingurită cu miere naturală).
- Cu ocazia unei întalniri amoroase, mâncati fructe de cais și beti suc proaspăt de caise pentru a obține o savoare și o bună dispoziție care va "da gust" inedit, frenetic, fuziunii amoroase.

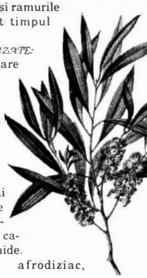
CAJEPUTIER

(MELALEUCA CAJUPUTI, MELALEUCA LEUCADENDRON, fam. MYRTACEAE)

ARBORELE DES DE CEAI, ARBORE STUFOS DE CEAI, MELASOL

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbore aromatic (40 m înăltime), cu coaja ușor detașabilă, frunze ovale, verde-pal, flori mici, albe, pedunculate, grupate în ciorchini. Originar din Asia de Sud-Est, arborele este cultivat pentru uleiul esențial și lemn. Frunzele și ramurile se culeg în tot timpul anului.



PĂRȚI UTILIZATE: frunzele (din care se extrage uleiul volatil).

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: frunzele conțin un ulei volatil care este foarte bogat în eucaliptol. Mai contine de asemenea cineol, gomenol, cajeputol și aldehide.

ACȚIUNI: afrodiziac, stimulent.

REȚETE:

- Esenta (uleiul volatil pur, *dar numai cel preparat pentru uz intern!*) în doză de 2-5 picături, se recomandă a se lua cu o linguriță de miere naturală sau în solutie alcoolică (alcool etilic alimentar de 70°), diluat cu apă; se ia de 3-4 ori/zi.
- Se recomandă uleiul volatil în aromaterapie sau incorporat într-o bază de ulei de masaj (cu care se va realiza masaj erotic).

CAPERE

(CAPPARIS SPINOSA, fam. CAPPARIDACEAE)

ARBORELE CAPER, TUFĂ DE CAPERE

DESCRIERE BOTANICĂ: Arbore (1 m înăltime) cu frunze ovale, muguri verzi, flori mari, albe si fructe-bace roșii, ce apar toamna. Este o plantă mediteraneană, ce creste pe pârloage și grohotișuri. Mugurii se recoltează inaintea inflloririi.

PĂRȚI UTILIZATE: coaja de rădăcină si butonii florali (mugurii).

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: fructele proaspete conțin saponină, pectină, o rezină, rutină, dar mai ales flavonoide.

INDICAȚII: Unui bărbat ce suferă de impotentă ii este recomandat să mănânce câteva capere pentru a fi vindecat; astfel el își va amplifica puterea psihică si vitalitatea erotică. Este de asemenea folosit in rețetele afrodiziace, aducătoare de dragoste si voluptate.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obtinută din muguri de caper, uscați si măcinați, se administrează *sublingual*, umectată in prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 in 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmăreste un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se inghite cu putină apă (eventual se ia la inghitire și o lingurită cu miere naturală).
- Se recomandă maceratul preparat din 15-30 g coajă de rădăcină sau butoni florali la 1 litru de apă de izvor sau apă minerală.
- Mugurii cu gust picant sunt folositi in sosuri si murături din timpuri străvechi. Fragmentele verzi din *sosul tartar* ar trebui să fie capere măruntite, deși se folosesc ca substitut castraveciorii.

CARDAMOM

(ELETTARIA CARDAMOMUM, sin. AMOMUM CARDAMOMUM, sin. ALPINIA OXYPHYLLA, sin. AMOMUM AMARUM, ELETTARIA MAJOR, fam. ZINGIBERACEAE)

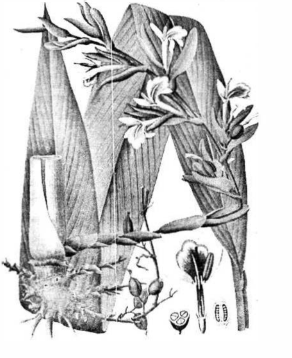
ELA, HELL

ISTORIC:

Semințele măruntite de cardamom, amestecate cu ghimbir si scortisoară și presărate pe o salată de ceapă si fasole sunt utilizate de către arabi, intr-o rețetă afrodiziacă. Cardamomul este un ingredient important in bucătăria afrodiziacă chineză, indiană și arabă.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Cardamomul e un arbust ce creste în pădurile ecuatoriale din India, Sri Lanka, China si Sumatra. Din puternica sa rădăcină răsar tulpini groase cu frunze in formă de lance. Mai târziu apar inflorescentele cu flori albe, unite în ciorchine. Capsulele fructelor care sunt lunguiete conțin mici seminte foarte aromate, negre



Semintele, împreună cu capsula, se taie imediat după coacere și se usucă la soare.

PĂRȚI UTILIZATE: semintele împreună cu capsula fructului. Acestea sunt apreciate ca medicamente si condimente. Cardamomul se folosește în mâncăruri dulci si băuturi, dându-le o savoare si o aromă cu totul specială.

ACȚIUNI: semintele reprezintă un binecunoscut afrodiziac. Cardamomul este de asemenea folosit ca ulei volatil, cu acțiune stimulativă și de înviorare (revigorare). Nuantele aromei sale distincte sunt mai mult masculine decât feminine – se adaugă câteva picături la uleiul pentru masajul erotic. Face parte dintre afrodiziacele stimulente.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: semintele contin ulei volatil, bogat în acetat de terpenil, alături de cineol și acetat de linalil, calciu, carbohidrați, crom, grăsimi, fibre, fier, mangan, fosfor, proteine.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din seminte uscate și măcinate se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 0,5 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 1,5 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Semințele pot fi mestecate îndelung până devin ca o pulbere măruntă, după care pot fi ținute sub limbă timp de încă 5-10 minute.
- Se prepară un macerat dintr-o lingurită de seminte măcinate, care se lasă timp de 6-8 ore în 250 ml apă de izvor sau apă minerală, la temperatura camerei. Se beau câte 2 căni pe zi.
- Se prepară tinctură din 10 g seminte întregi la 150 ml alcool etilic alimentar de 60°. Se lasă 14-21 de zile la macerat. Se folosesc câte 1-2 g/zi, cu miere sau apă. Aceasta este foarte eficientă pentru mărirea senzualității (semințele de cardamom conferă celui care le utilizează o adevărată stare de *magnetism erotic*).
- Cardamomul va fi combinat cu scorțișoara, această asociere făcând să se manifeste mai intens pasiunea amoroasă. Mestecarea cardamomului este o modalitate de a înlătura efectele unui miros anafrodiziac (ex. mirosul de usturoi).

CARDON

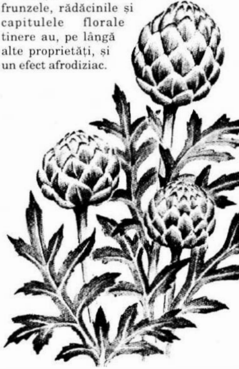
(CYNARA CARDUNCULUS, fam. COMPOSITAE = ASTERACEAE)

ANGHINARE DIN SUD, ARTISOKA

DESCRIERE BOTANICĂ:

Este o specie înrudită cu anghinarea, având un aspect asemănător. Se cultivă în zona mediteraneană.

PĂRȚI UTILIZATE: frunzele, rădăcinile și capitulele florale tinere au, pe lângă alte proprietăți, și un efect afrodiziac.



REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obtinută din planta uscată și măcinată se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu putină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- În alimentație se utilizează capitulele florale.

CARISSA

(CARISSA EDULIS, CARISSA GRANDIFLORA, fam. APOCYNACEAE)

ISTORIC:

Este o specie întâlnită în Ghana; rădăcinile ei sunt utilizate pe larg ca remediu tonic, ca afrodiziac si pentru restabilirea virilității.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbore mic, cu frunzele persistente, adesea spinos, originar din pădurile uscate ale Africii si Asiei Tropicale și Subtropicale. Frunze opuse, pieloase, flori tubuloase, cu 5 lobi.

PĂRȚI UTILIZATE: rădăcina, fructele.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obtinută din planta uscată și măcinată se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire si o linguriță cu miere naturală).

CASTAN

(CASTANEA SATIVA, sin. CASTANEA VESCA, fam. FAGACEAE)

CASTAN COMESTIBIL, MAROANA

DESCRIERE BOTANICĂ:

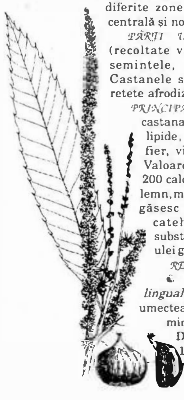
Arbore cu frunze căzătoare, cu rădăcină rămuroasă, tulpină dreaptă, cilindrică (30 m), care are o scoarță cenușie, relativ netedă la tinerete, adânc crăpată la maturitate. Frunzele mari sunt alterne, oblong-lanceolate, dințate pe margini. Florile apar în iunie-iulie. Castanele (fructele) sunt globuloase, mari, comestibile, de culoare brun-întunecată, grupate 1-3 într-o cupă cu ghimpi. Crește spontan și cultivat, în diferite zone ale țării, din partea centrală și nordică.

PĂRȚI UTILIZATE: frunzele (recoltate vara), fructele, coaja, semințele, mâțișorii florali. Castanele sunt incluse în multe retete afrodiziace.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: castana conține apă, proteine, lipide, glucide, fosfor, calciu, fier, vitamina C, B_1, B_2, PP. Valoarea calorică este mare: 200 calorii la 100 g. În scoarță, lemn, muguri, frunze și fructe se găsesc taninuri de natură catehică. Fructele conțin substanțe proteice, amidon și ulei gras.

REȚETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea din frunze (se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1-1,5 g și se administrează de 3-4 ori/zi. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghitire și o linguriță cu miere naturală).



- Se prepară un macerat din 3 g mâtișori de castan împreună cu 5 g răchitan și 5 g afine, tinute în 200 ml apă de izvor sau apă minerală timp de 8 ore; se consumă 3-5 căni pe zi.
- Se recomandă maceratul preparat din 30 g frunze la 1 litru apă de izvor sau apă minerală.
- Castanele se consumă ca atare în alimentatie.
- Un desert ideal pentru îndrăgostiti este Mont Blanc: preparati un piure de castane pe care să-l serviți din pahare, cu un vârf de frișcă deasupra.
- Prin presarea fructelor, se obtine un ulei comestibil.

OBSERVAȚII:

Castanele sunt contraindicate persoanelor care suferă de diabet, obezitate, dispepsie.

REACȚII ADVERSE: consumul in exces produce constipatie.

+ CATUABA

(ERYTHROXYLUM CATUABA, fam. ERYTHROXYLACEAE)

ISTORIC:

Cercetările de fitochimie au recunoscut recent virtutile vitalizante ale acestui arbore, desi ele sunt de mult timp cunoscute și utilizate de către indienii *tupi*, care fac din acest arbore un obiect de cult.

Un proverb al indienilor *tupi* spune că "un băiat aparține tatălui său până la vârsta de 16 ani, dar după aceea el aparține in mod unic arborelui catuaba".

Recoltarea anuală a plantei se face cu ceremonii speciale, cu dansuri si cântece rituale, cu incantatii consacrate acestei plante care stimulează virilitatea şi amplifică forta şi vigoarea organelor genitale masculine. Planta contine substante asemănătoare cocainei şi de aceea băuturile speciale preparate din catuaba, pe lângă efectul puternic afrodiziac, stimulează şi sistemul nervos.

La căderea nopţii, un vas mare, confectionat din lemn, continând o băutură specială din catuaba, se plasează în mijlocul unui cerc format din bărbaţi şi femei (această plantă este puternic afrodiziacă, atât pentru bărbaţi, cât şi pentru femei). În timpul ritualului ceremonial, vasul este trecut din mână in mână, fiecare participant înghitind din lichid.

Catuaba este privit cu sacralitate, căci el permite accesul la aspecte foarte profunde, arhetipale, ale erotismului rafinat

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbore cu puternice calităti afrodiziace, catuaba este originar din nordul Braziliei, din pădurile amazoniene. Fructele acestui arbore au culoarea maro, iar florile sunt galben-portocalii.

INDICAŢII: astenie sexuală, impotentă

REŢETE:

- Se recomandă pulberea de scoartă, în doză de 0,5-2 g zilnic, în amestec cu băuturi naturale.

CĂLDARUŞĂ AMERICANĂ

(AQUILEGIA CANADENSIS, fam. RANUNCULACEAE)

CINCI CLOPOŢELE, COADE ROŞII

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă inaltă de 60-100 cm, cu frunze de culoare verde-deschis, divizate în folíole de 1-2 cm lungime, flori de culoare galben-lămâi, înclinate, care se termină printr-un pinten roşu. Staminele si pistilul sunt vizibile în afara corolei. Creste in estul Canadei şi sudul Statelor Unite.

PĂRŢI UTILIZATE: semintele

REŢETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obţinută din semintele plantei, uscate si măcinate, se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 in 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmăreste un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se inghite cu putină apă (eventual se ia la inghitire si o lingurită cu miere naturală).
- Pentru a beneficia de calitătile afrodiziace ale căldăruşei, există şi posibilitatea de a intinde pulberea de plantă pe mâini şi pe corp, deoarece ea emană o adevărată "mireasmă a iubirii". Ea poate fi utilizată pentru aceasta atât de către bărbaţi, cât şi de către femei.

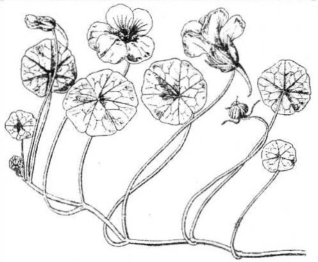
CĂLŢUNAŞI

(TROPAEOLUM MAJUS, fam. TROPAEOLACEAE)

CONDURUL-DOAMNEI, FLORI CU DOUĂ COZI, PINTENAŞI

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee ce creste în tufe, cu tulpină lungă (3 m), agăţătoare, suculentă, frunze verzi-albastrii, orbiculare. Florile rosietice-portocalii, pintenate; fructul contine 3 nucule. Este o plantă decorativă, cultivată prin grădini, parcuri.



PĂRŢI UTILIZATE: planta întreagă, fructele, frunzele, florile, semintele.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI: toate organele plantei contin tropeolinozid, care sub acţiunea mirozinazei pune în libertate izotiocianat de alil. Fructele şi florile conţin o enzimă. Frunzele sunt foarte bogate in vitamina C, sulf, o senevol-glicozidă.

ACŢIUNI: afrodiziac.

REŢETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obtinută din planta întreagă, uscată şi măcinată se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmăreşte un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu putină apă (eventual se ia la înghitire şi o lingurită cu miere naturală)
- Maceratul preparat din 15-20 g flori la 1 litru apă de izvor sau apă minerală se bea in decurs de 24 ore.
- Se recomandă 2-3 căni/zi de macerat preparat din

2-3 g plantă (frunze, flori) la o cană cu apă de izvor sau apă minerală.

- Se recomandă sucul proaspăt, 30-60 g, luat cu lapte dulce, dulceată de trandafiri sau miere de albine.
- Frunzele și florile se pot consuma ca salată.

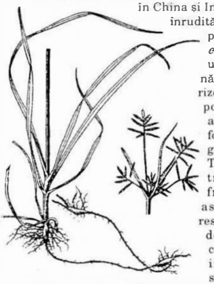
CĂPRIȘOR ROTUND
(CYPERUS ROTUNDUS, fam. CYPERACEAE)

MIGDAL CHINEZESC, MOTHA

ISTORIC:

În China, planta este cunoscută pentru efectul său emenagog și de combatere a sterilității.

DESCRIERE BOTANICĂ:



Plantă ierboasă, vivace, iubitoare de apă, răspândită în China și India. Este o specie înrudită cu migdalele de pământ (*Cyperus esculentus*), având un aspect asemănător. Are numeroși rizomi, din care unii pot da naștere la alte plante, alții formează părți îngroșate (tuberculi). Tulpina erectă, triunghiulară, cu frunze liniare, ascuțite; inflorescențele în formă de umbelă compusă, cu radiile inegale. Flori simple, brun-roșcate, grupate în spiculețe.

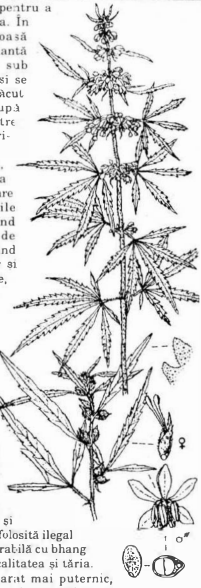
+ CÂNEPĂ INDIANĂ
(CANNABIS SATIVA, var. INDICA, fam. CANNABINACEAE)

BHANG, CHARRAS, DAGGA, GANJA, HAȘIȘ, HEMP, KIF, MARIJUANA, TA MA

ISTORIC:

Specimene de cannabis cu o vârstă de 4000 de ani au fost găsite în Egipt. În Teba Antică, această plantă era folosită pentru prepararea unei băuturi cu efecte asemănătoare celor produse de opiu. Sciții cultivau această plantă de-a lungul Volgăi cu 3000 de ani în urmă; ei aruncau semințele și frunzele pe pietrele fierbinți sau în băi de abur pentru a produce un fum cu efecte halucinogene. Tradiția chineză datează folosirea acestei plante cu 4800 de ani în urmă. Medicul grec Galen a scris în jurul anului 160 e.n. faptul că folosirea acestei plante în prăjituri produce intoxicații halucinogene.

Scrierile medicale indiene cu o vechime de 1000 de ani î.e.n. menționează folosirea terapeutică a acestei plante. Se spune că *Shiva* a considerat această plantă ca fiind printre cele mai importante. Credincioșii hindușí consideră astfel că *Shiva* preferă această plantă, fiind mai mereu sub influența ei, uitând în consecință de tot ceea ce-L înconjoară. De aceea, acești oameni iubesc foarte mult cannabis-ul, totodată ei afirmând că "băutura preparată din semințele uscate îi poartă până în al șaptelea cer de fericire". În India, se pot întâlni mulți asceți care fac meditație, fiind ajutați de această plantă, pe care o preferă pentru a îndepărta oboseala. În literatura religioasă indiană, această plantă este menționată sub numele de *vijaya* și se presupune că și-a făcut apariția după smântânirea de către zei a oceanului primordial de lapte.



În trecut, cannabis-ul era renumit ca plantă care trezește facultățile psihice, fiind aducătoare de dragoste, favorizând apariția viziunilor și stărilor de meditație, totodată stimulând procesele de vindecare ale mai multor afecțiuni.

Drogurile din cannabis se împart în trei categorii: *bhang*, *ganja* și *charras*.

Bhang, cel mai puțin puternic și cel mai ieftin, se prepară în principal din frunze uscate și inflorescențele plantelor mascul și femelă. Marijuana, folosită ilegal în SUA, este comparabilă cu bhang în ceea ce privește calitatea și tăria.

Ganja, un preparat mai puternic, constă dintr-o mixtură de rășină din vârful florii plantei femelă.

Charras, categoria cea mai puternică și mai costisitoare, se prepară din rășina pură a florilor plantei femelă, cultivată la înălțimi mari.

În cadrul acestor trei categorii există alte nuanțări ale calității, în funcție de metoda de preparare. Hașișul, de exemplu, este inferior *charras*-ului, ca efecte. El este obținut din frunzele uscate ale plantei de sex feminin și masculin.

ATENȚIE! Datorită straniilor efecte exercitate asupra minții, drogurile pe bază de cannabis sunt interzise de legislația în vigoare sau sunt folosite cu restricție în cea mai mare parte a țărilor lumii!

Deși aceste droguri sunt interzise, există pe glob mulți oameni care continuă să le folosească în mod ilegal.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, anuală, cu 2 sexe, cu o înălțime de până la 5 m. Plantele masculine, cu frunzele polenizate, sunt mai mici și mai fragile. După scuturarea polenului florilor, cele mai multe mor. Plantele feminine sunt, dimpotrivă, foarte puternice, rezistente și trăiesc mai mult. Este originară din Caucaz, China, Iran și India, cultivată în întreaga lume, atât legal (pentru fibre), cât și ilegal (pentru drog).

PĂRȚI UTILIZATE: frunzele, inflorescentele plantei (sfărâmate si aglutinate de rezină), vărfurile înflorite ale plantelor femelă. Cânepa indiană se foloseste si ca adaos la unele alimente, dar se cultivă în special ca sursă ilegală pentru hașiș și marijuana. Chestionați, unii occidentali (printre care și regina Angliei, Elisabeta a II-a) care militează pentru legalizarea cannabis-ului afirmă despre această plantă că este "cel mai bun afrodiziac din lume" și in acest scop ei o fumează pentru atingerea unor trăiri erotice "extatice" sau o inghit împreună cu anumite băuturi.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: Principiile psihoactive pot fi găsite in concentrație mare în rășina produsă din abundentă in regiunea inflorescentei. Planta verde produce în special acizi canabidiolici, precursori ai tetrahidrocanabinolului, si constituenti inruditi, cum ar fi canabinolul și canabidiolul. Efectele principale sunt atribuite delta 1-3,4-transtetrahidrocanabinol-ului.

ACȚIUNI: Efectul principal este euforia. A fost descrisă o serie vastă și complexă de stări care apar sub influenta ingerării de cannabis, variind de la starea de pace afectivă până la halucinatii, de la sentimentul de exaltare si bucurie interioară până la anxietate. Actiunea drogului în restul organismului, în afara sistemului nervos central, pare să fie secundară și constă in ridicarea tensiunii arteriale, creșterea pulsului, tremur, vârtej, dificultăți in coordonarea musculară, senzitivitate tactilă crescută și dilatare a pupilelor. Desi cannabis-ul nu dă dependentă fizică, poate rezulta o *dependentă psihologică*, drept rezultat al folosirii continue a drogului. Sucul obținut din partea aeriană a plantei are proprietăți analoge opiului.

REȚETE:

ATENȚIE! Administrarea internă se va face numai cu recomandare de specialitate și sub control medical strict.

- Se administrează *sublingual* pulberea din planta uscată (se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 250 mg și se administrează de 2 ori/zi. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

OBSERVAȚII:

- Hașișul are multe efecte nocive, printre altele el generează stări depresive, tulburări digestive, pierderea memoriei, afectează întregul organism.

+ CÂRCEL

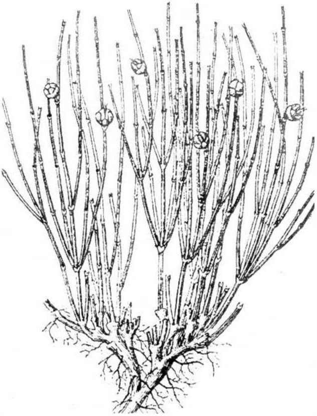
(EPHEDRA SINICA, EPHEDRA VULGARIS, EPHEDRA EQUISETINA, EPHEDRA GERARDIANA var. WALLICHII, EPHEDRA DISTACHYA, EPHEDRA INTERMEDIA, fam. EPHEDRACEAE)

CEAIUL MORMONULUI, EFEDRA, IARBA DEȘERTULUI, MA HUANG

ISTORIC:

O specie de *Ephedra* a fost cunoscută și utilizată încă din Neanderthal (acum 6000 de ani). În China, *Ephedra sinica* este un medicament natural important, utilizat de peste 5000 de ani. Ea e cunoscută sub numele de *ma-huang* și are actiune stimulativă.

Efedra a fost utilizată în aproape toate culturile ca afrodiziac. Toate speciile contin efedrină, care are acțiune



stimulantă asupra sistemului nervos central. La noi în tară este considerată monument al naturii.

DESCRIERE BOTANICĂ

Este o plantă cu 2 sexe, care creste de obicei pe înălțimile muntoase aride (în zone climatice extreme). Arbust mic, cu tulpină flexibilă, foarte ramificată la bază, cu ramuri scurte, întinse sau culcate. Are tulpină sub formă de pai, de care sunt prinse puține frunze și flori mici, albe în majoritatea cazurilor. Fructul este rosu, comestibil, dulce-acrisor, cu două seminte. Speciile de *Ephedra* cresc în toate tinuturile tropicale si subtropicale, iar unele cresc la peste 3000 m înăltime (Himalaya, Anzi). La noi este întâlnită în zonele de stepă, colinare, pe litoral. *Ephedra sinica* si *Ephedra equisetina* sunt originare din China. *Ephedra gerardiana* provine din India.

PĂRTI UTILIZATE: părtile aeriene si rădăcina

PRINCIPALII CONSTITUENTI: părtile aeriene uscate ale plantei contin alcaloizi (dintre care efedrina si pseudoefedrina), tanin, zaharuri, mucilagii, rezine, urme de ulei volatil, vitamina C, substante minerale (calciu, fier, magneziu, potasiu, sodiu), carbohidrati, fibre, izomeri, proteine, vitamina B_1.

RETETE

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obtinută din planta uscată si măcinată se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 150 mg de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmăreste un efect de lungă durată, sau de 1 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu putină apă (eventual se ia la înghitire si o lingurită cu miere naturală).

CEAI CHINEZESC

(THEA SINENSIS, sin. CAMELIA SINENSIS, fam. THEACEAE)

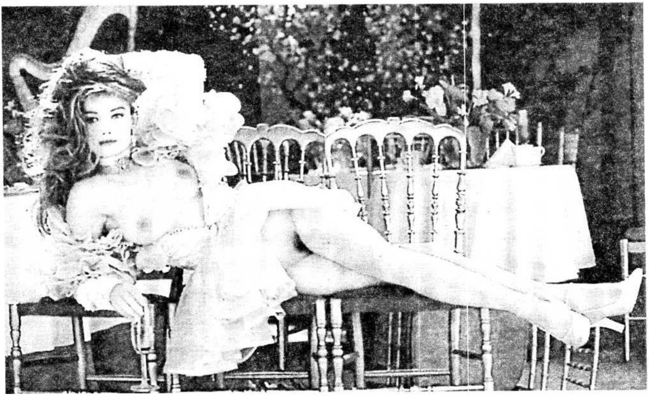
ARBUST DE CEAI, CEAI VERDE

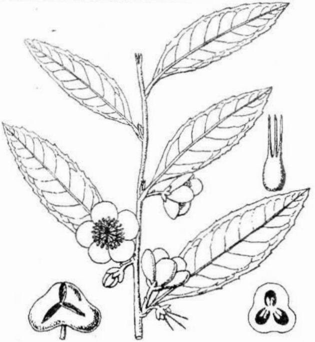
ISTORIC:

Ceaiul este un excitant îndrăgit de taoisti și de către cei care realizează meditatii yoghine. Ca afrodiziac, se foloseste în combinatie cu alte substante (mirodenii, ginseng, opiu, vin).

DESCRIERE BOTANICĂ

Arbore de 18 m înăltime (arbustii se obtin prin tăieri), cu frunze lungi, ascutite, netede sau usor păroase





si flori albe, parfumate. Crește in zona tropicală și subtropicală, in cultură. Este originară din nordul Indiei si sudul Chinei.

PĂRȚI UTILIZATE: frunzele tinere. În funcție de cum sunt uscate, ele rămân: verzi (ceai verde), maro-deschis sau maro-inchis (ceai negru).

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: xantine, in special teină si teofilină, teobromină, cafeină (mai multă decât cafeaua); taninuri; vitamina C, P, B_2; acid pantotenic; săruri minerale; nu conține practic glucide, lipide si proteine.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obtinută din planta uscată si măcinată se administrează *sublingual*, umectată in prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se inghite cu puțină apă (eventual se ia la inghitire și o lingurită cu miere naturală).
- Se recomandă maceratul preparat din 1-2 lingurite plantă la 1 litru apă de izvor sau apă minerală. Se beau 1-2 căni/zi. La cei care suferă de ulcer, se adaugă lapte dulce.

CEAPĂ

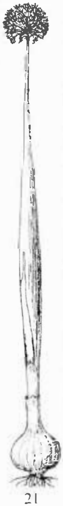
(ALLIUM CEPA, fam. LILIACEAE)

ISTORIC

Caldeenii, egiptenii, grecii, romanii au prețuit această plantă, incluzând-o in rețetele lor afrodiziace.

DESCRIERE BOTANICĂ

Plantă comună, cultivată, având rădăcină firoasă, bulb rezultat din modificarea frunzelor, care sunt suculente în interior, iar la exterior, pergamentoase. Tulpină floriferă, cu flori albe sau albicios-verzui, uneori liliachii, grupate într-o inflorescentă globuloasă. Semințele sunt negre.



PĂRȚI UTILIZATE: bulbul și sucul lui, tulpinile aeriene false.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: ulei volatil, vitamine, glucokinină, acid citric, fosfat de calciu, quercetină, săruri de sodiu și potasiu.

ACȚIUNI: ca și usturoiul, ceapa este excitantă. Se folosește mai mult ca aliment, decât ca medicament. În special varietatea de ceapă mică, albă, denumită *ceapă esalotă*, are actiune stimulatoare asupra gonadelor si asupra glandelor endocrine in general. Dinamizează sistemul nervos și are un efect euforizant, capabil să înlăture toate inhibițiile.

Este de asemenea un diuretic puternic și descongestionează prostata, fapt important, deoarece frecvent la bărbatii peste 50 de ani apar tulburări sexuale datorită congestiei prostatei. Este și laxativă, rezolvând astfel o parte din problemele de impotentă si frigiditate care se datorează de fapt blocajului circulatiei din micul bazin, produs prin stagnarea scaunului in colon.

INDICAȚII: impotentă sexuală.

REȚETE:

- Se poate consuma în stare proaspătă sau preparată sub formă de salate, cu oțet natural din vin, vin de ceapă etc.
- Se macerează 10 g ceapă crudă, tăiată mărunt, într-un litru de apă și se adaugă 150 g miere naturală. Se bea câte o jumătate de pahar de 1-2 ori pe zi. Se agită bine înainte de consum.
- Se prepară un macerat din 150 g ceapă crudă, tăiată, la un litru de vin alb. Se bea ca aperitiv de două ori pe zi, înaintea meselor principale, câte o jumătate de pahar. Se agită înainte de consum. Cele

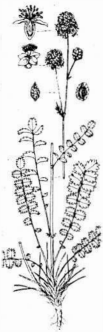
două retete de mai sus elimină stările depresive și dau rezultate excelente în cazul inhibitiilor sexuale.

CONTRAINDICATII: Ceapa nu se recomandă în caz de hiperaciditate gastrică si ulcer.

CEBARE

(SANGUISORBA MINOR, fam. ROSACEAE)

SORBESTREA DE SALATĂ



ISTORIC:

Se bucură de reputatia unui stimulent general, cu anumite calităti afrodiziace. Înaintea folosirii hameiului, se aroma berea cu această plantă.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, perenă, cu rizom ramificat, tulpină de 30-60 cm, erectă sau culcată, ramificată spre vârf. Frunzele tulpinale sunt mici, cele bazale lungi de 5-20 cm, alungit-ovate. Inflorescentele au formă de capitule.

PĂRTI UTILIZATE: frunzele și lăstarii tineri, culeși primăvara, înaintea înfloririi.

RETETE:

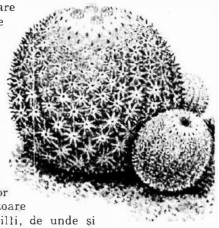
- Frunzele și mugurii se mănâncă în salate (cu castraveti, roșii, salată verde, conopidă) sau se adaugă la supe.

+ CHILITO

(EPITHELANTHA MICROMERIS, fam. CACTACEAE)

CACTUS STELAT, PEYOTL FALS

DESCRIERE BOTANICĂ:



Este un cactus cu formă rotundă, care creste în zonele tropicale din nordul Mexicului. Se întâlnește deseori în apropiere de ruinele precolumbiene. Între tepii ordonati în formă de stea, se găsesc fructe roșii, sub formă de păstaie. Ele se curătă usor și sunt asemănătoare păstăilor de chilli, de unde și denumirea de *chilito* ("micul chilli").

PĂRTI UTILIZATE: fructele. Ele sunt consumate de indienii *tarahumara*, fiind considerate tonice si afrodiziace. Cactusul este folosit ca înlocuitor al peyotl-ului, fiind denumit "fals peyotl". În Mexic se consideră că are puterea de a prelungi viata.

PRINCIPALII CONSTITUENTI: toate părtile plantei contin triterpene si alcaloizi psihedelici activi.

CHIMEN

(CARUM CARVI, fam. UMBELLIFERAE)

CHIMION, PIPERUȘ

ISTORIC:

Aceste seminte astringente sunt folosite ca ingrediente în numeroase meniuri afrodiziace orientale. Marele vindecător Dioscoride credea în proprietătile lor afrodiziace. Falstaff, bătrânul personaj al lui Shakespeare, spunea: "într-un portvom mânca ultimul măr din altoiul meu, cu o farfurie de chimen ... și apoi în pat!"

Condiment utilizat în bucătăria afrodiziacă, mai ales în Orientul Mijlociu. Se credea că dacă ambii iubiti vor lua chimen, iubirea lor va crește în fidelitate și va deveni mai intensă.

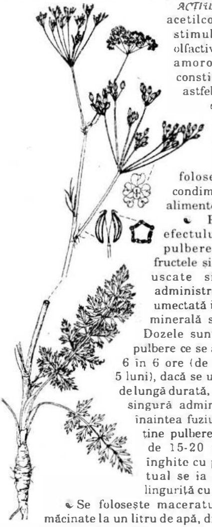
Semintele fac parte, ca și cele de anason, coriandru si mărar, din "cele patru seminte calde" (carminative, stimulente ale digestiei și afrodiziace). Aceste seminte sunt utilizate în amestecuri condimentare.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee bianuală, ajunge până la 1 m înăltime, spontană și cultivată, cu rădăcină cărnoasă, slab ramificată. Tulpina sa este ramificată de la bază, frunzele lung-petiolate, dispuse în inflorescentă umbelată, florile albe sau roz. Fructul este oval-alungit, brun-cenușiu, cu gust amărui-întepător. Crește în zona de deal si subalpină, fânete, margini de pădure.

PĂRTI UTILIZATE: fructele si rădăcinile. Este de asemenea utilizat sub formă de ulei volatil.

PRINCIPALII CONSTITUENTI: fructele contin ulei volatil (format din: carvonă, limonen, anetol, estragol), proteine, ulei gras, tanin, amidon, glucide, rezine si săruri minerale (potasiu, sodiu, calciu, magneziu, plumb, fier, nichel, cobalt, crom, molibden, cesiu, titan).



ACȚIUNI: creste nivelul acetilcolinei din sânge, stimulând simtul olfactiv, vizual si dorinta amoroasă. Combate constipatia si inlătură astfel blocajele sexuale datorate congestiei pelviene.

REȚETE:

- Se foloseste pentru condimentarea diferitor alimente.
- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obtinută din fructele și rădăcina plantei, uscate si măcinate, se administrează *sublingual*, umectată in prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 in 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghitire și o linguriță cu miere naturală).
- Se folosește maceratul din 5 g fructe măcinate la un litru de apă, din care se bea câte o ceașcă înainte de mesele principale.
- Se pot lua câte 3 picături de ulei volatil într-o linguriță de miere, cu 10 minute înaintea meselor principale și înainte de culcare.
- Semințele de chimen, preparate sub formă de tinctură (o lingură de pulbere de chimen la 100 ml alcool etilic alimentar de 70°, macerate timp de 10 zile) au proprietăți afrodiziace.

CHIMEN ROMAN

(CUMINUM CYMINUM, fam. UMBELLIFERAE)

CHIMEN

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee măruntă, anuală (30 cm înăltime), cu tulpină mlădioasă, frunze înguste, lungi, flori albe sau roz și fructe mici, alungite, striate și ridate, brun-închis. Este originară din Africa de Nord (Egipt) si cultivată în Europa și sud-vestul Asiei.

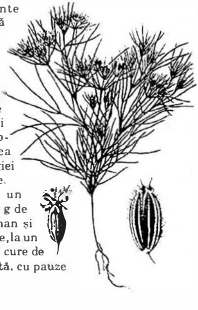
PĂRȚI UTILIZATE: semințele. Însușirile chimenului roman sunt similare cu cele ale chimenului *(Carum carvi)*, dar este mai puțin activ decât acesta din urmă.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: semintele conțin ulei fix și ulei volatil.

ACȚIUNI: prin componentele uleiului volatil, este excitant al sistemului nervos parasimpatic și un calmant al sistemului nervos central. Este descongestiv în sfera genitală.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din semințele plantei, uscate și măcinate, se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 0,5 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 1,5 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Maceratul preparat dintr-o linguriță de seminte la o cană cu apă de izvor sau apă minerală se ia după fiecare masă.
- O cataplasmă călduță din seminte măcinate, aplicată pe testicule, după ces-a realizat actul sexual cu continentă perfectă, permite o descongestionare rapidă și nedureroasă, favorizând sublimarea armonioasă a energiei amoroase stagnante.
- Se prepară un macerat din câte 15 g de chimen, chimen roman și anason, în părți egale, la un litru de apă. Se ia în cure de 10 zile, care se repetă, cu pauze de 10 zile.



+ CHUCHUASI
(MAYTENUS KRUKOVII, fam. CELASTRACEAE)
MAYTENO

ISTORIC:

Ruda peruviană a arborelui amazonian catuaba este *chuchuasi* (nume care înseamnă "spate tremurător"), pe care indienii *shipibo* îl prețuiesc foarte mult, utilizându-l în rețetele lor afrodiziace. Ei obișnuiesc să folosească o băutură preparată din rom, la care adaugă coajă de chuchuasi. Înrudit cu el este arborele confetti (*Maytenus senegalensis*).

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbore de 30 m înălțime, cu frunze persistente, alterne, flori mici. Crește în pădurile amazoniene din America de Sud.

PĂRȚI UTILIZATE: scoarța.

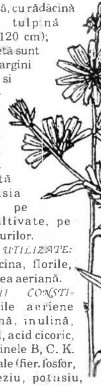
REȚETE:

- Maceratul de scoarță de chuchuasi în suc de trestie de zahăr este o băutură "electrizantă", cu deosebite virtuți afrodiziace. Se mai folosește în amestec cu catuaba.

CICOARE
(CICHORIUM INTYBUS, fam. COMPOSITAE = ASTERACEAE)
CICORIE AMARĂ, DORULEȚ, SCAI VOINICESC

ISTORIC:

După Plinius cel Bătrân, utilizarea în scop medical a acestei plante era foarte răspândită în partea de nord a Egiptului, datorită calităților sale descongestionante, digestive și tonice.



DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă perenă, cu rădăcină pivotantă, tulpină ramificată (30-120 cm); frunzele din rozetă sunt lanceolate, pe margini sunt adânc și neregulat crestate. Florile sunt albastre și mai rar albe sau roz, fructul este o achenă. Crește în toată Europa și Asia Occidentală, pe terenuri necultivate, pe marginea drumurilor.

PĂRȚI UTILIZATE: frunzele, rădăcina, florile, semințele, partea aeriană.

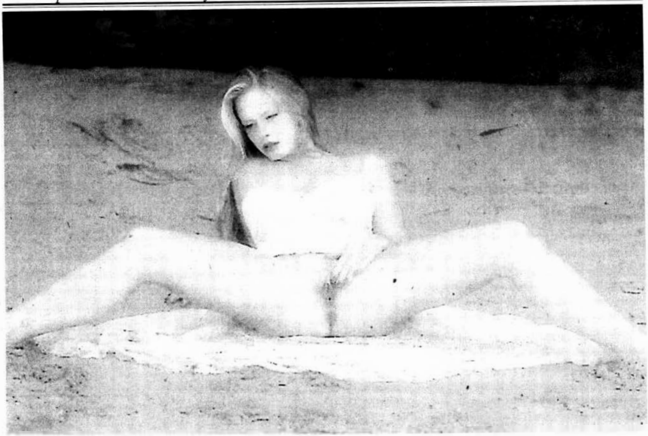
PRINCIPALII CONSTITUENȚI: Părțile aeriene conțin: cicorină, inulină, arginină, colină, acid cicoric, levuloză, vitaminele B, C, K, elemente minerale (fier, fosfor, calciu, magneziu, potasiu, sodiu, cupru, mangan), lipide, protide, amidon. Rădăcina conține: substanțe amare, fructoză, pentozane, colină, tanin, ulei volatil, rezine etc.

ACȚIUNI: Efectul de tonic amar blând al cicorii este datorat inulinei și substanței rășinoase în principal. Aceste componente acționează ca tonice ale căilor urinare și revitalizante generale.

Prin folosirea cicorii, pielea redevine catifelată, caldă și plăcută la atingere, făcând agreabil contactul erotic.

REȚETE:

- Rădăcina de cicoare poate fi folosită cu succes ca înlocuitor al cafelei.
- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din rădăcina plantei, uscată și măcinată, se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 2 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 5 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Pulberea din rădăcină uscată are gust dulce-amărui și efect tonic.
- Se prepară un suc tonic afrodiziac din partea aeriană proaspătă, simplu, sau din amestecul de frunze proaspete de cicoare, creson, fumăriță, lăptucă, toate în părți egale. Se consumă 60-120 g/zi.



• Un tonic afrodiziac se prepară din 10 g frunze și flori macerate într-un litru de apă, din care se bea câte o cană de 3 ori pe zi sau din 10 g rădăcină mărunțită, lăsată la macerat într-un litru de vin roșu, din care se bea câte un pahar la masă.

CIMBRU DE CULTURĂ

(THYMUS VULGARIS, fam. LABIATAE = LAMIACEAE)

CIMBRU MIROSITOR, LĂMÂIOARĂ

ISTORIC:

Cimbrul se prescrie impotriva impotenței și a frigidității. Bărbații slăbiți pot apela cu incredere la frunzele sale sau la o poțiune erotică preparată din cimbru și piper, care le poate revigora forta sexuală.

Despre cimbru se spunea că: “Oricine mănâncă mult cimbru simte nevoia grabnică să-și țină pe genunchi cele mai frumoase cuceriri”.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Subarbust înalt de 10-50 cm, frunzele mici, lanceolate, flori mici, situate la subsuoara frunzelor superioare. Fructul este o nuculă. Este foarte răspândit în bazinul mediteranean, se cultivă din zona de câmpie până în cea montană.

PĂRȚI UTILIZATE: partea aeriană.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: ulei volatil bogat în timol, p-cimol și borneol; mai conține saponine, tanin, rezine și substanțe amare.

ACȚIUNI: calitățile sale afrodiziace sunt asemănătoare cu ale cimbrișorului, dar ceva mai pronunțate. Crește tonusul general, este ușor euforizant și combate depresia nervoasă.

REȚETE:

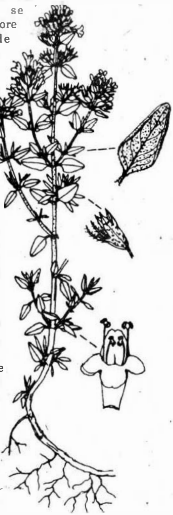
• Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din planta uscată și măcinată se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

• Se ia tinctură de cimbru 1:5, în alcool etilic alimentar de 40°, câte 10-15 picături într-un pahar cu apă, de trei ori pe zi.

• Cimbrul poate fi folosit alimentar, în cantități mici.

• Uleiul esential se folosește, în doză de 2-3 picături, de 3 ori/zi, într-o linguriță cu miere. (Trebuie utilizat cu precautie, deoarece poate deveni toxic).

• Esența de cimbru se adăugă în apa de baie, câte 2 g pentru



un adult; băile durează 20-30 minute. Nu se introduce capul în apă! Are efect fortifiant și stimulent sexual puternic. De asemenea, o baie de șezut cu cinci picături de ulei volatil pus în apă stimulează circulația perineală și organele genitale la ambele sexe. Această rețetă va fi aplicată cu puțin timp înaintea întâlnirii amoroase.

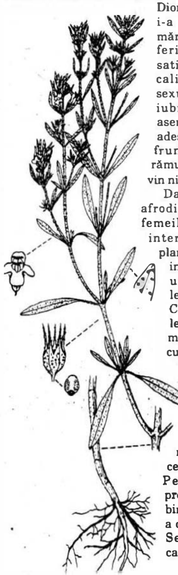
- Masajul senzual realizat cu câteva picături de ulei volatil incorporate într-un ulei de masaj poate constitui un preludiu amoros foarte plăcut.

CIMBRU DE GRĂDINĂ
(SATUREJA HORTENSIS, fam. LABIATAE = LAMIACEAE)

ISTORIC:

Utilizarea culinară a acestei plante perene este tradițională – romanii o utilizau ca afrodiziac. *Satureia*, așa cum o numeau ei, era adăugată uneori la mâncare, dar cel mai adesea era presărată în vin sau luată cu miere de albine.

În Grecia Antică, cimbrul se numea *satyrius*, care înseamnă "satir", divinitate cu corp uman, ce avea coarne și picioare de țap. Pe vârful Muntelui Olimp, nimfa Laura se plângea de slabele performanțe ale satirului Anos. Acesta, disperat de faptul că minunata creatură vroia să-l părăsească, l-a rugat pe zeul Dionysos să-l ajute. Zeul i-a recomandat să mănânce cimbru, "planta fericirii", astfel încât satirul și-a trezit toate calitățile și forțele sexuale, recăpătându-și iubita mult dorită. De asemenea, Dionysos este adesea reprezentat având fruntea împodobită cu rămurele de cimbru și oferind vin nimfelor.



Datorită calităților sale afrodiziace, în Evul Mediu, femeilor însărcinate le era interzis să atingă această plantă. De asemenea, ea era interzisă și în mănăstiri, unde putea pune în pericol legământul de abstinență. Credincioșii credeau că ea le-ar putea impiedica meditația și comuniunea cu Dumnezeu.

În Persia, femeile preparau în cel mai mare secret *dugh*-ul. Această băutură avea nevoie de o pregătire specială și necesita ingrediente de cea mai bună calitate. Pentru aceasta, iaurtul proaspăt trebuia amestecat bine cu puțină apă, pentru a căpăta un aspect onctuos. Se măcina apoi cimbrul care, anterior, stătuse șase zile la întuneric complet, fiind ferit de privirea bărbatului. Se adăugau apoi câteva petale de trandafir și câteva frunze de mentă și țelină. Această băutură reaprindea flacăra pasiunii și dădea un gust savuros fuziunilor erotice.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, cu rădăcină pivotantă ramificată, tulpină lemnoasă, la bază ramificată, sub formă de tufă (35-40 cm), frunze liniar-lanceolate, flori mici, alb-roz. Fructul este o nuculă. Este cultivată în toată țara.

PĂRȚI UTILIZATE: părțile aeriene inflorite, formate din ramuri tinere; rădăcinile.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: părțile aeriene conțin: ulei volatil (0,3-2%), acizi terpenici, tanin, alfa-tuionă, mucilagii, rezine, zaharuri, fenol azotat, vitaminele B_1 și C, un principiu amar. Uleiul volatil conține carvacrol și cimol.

ACȚIUNI: afrodiziac, stimulent sexual.

INDICAȚII: frigiditate, impotență sexuală.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din planta uscată și măcinată se administrează ***sublingual***, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se

ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

- Pulberea se folosește alimentar, fiind un condiment afrodiziac.
- Cimbrul de grădină este recomandat în caz de astenie intelectuală și sexuală. În preparatele culinare se asociază cu salvie, dar se poate lua și sub formă de macerat: se lasă la macerat o lingură de plantă măcinată, în 200 ml apă de izvor sau apă minerală, timp de 6-8 ore. Se bea o cană/zi.

CIMBRU DE MUNTE
(SATUREJA MONTANA, fam. LABIATAE = LAMIACEAE)

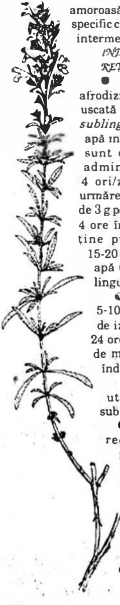
DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă aromatică perenă (40 cm înălțime), cu frunze lanceolate si flori albe sau roze, regrupate. Planta crește în locuri însorite și umede.

PĂRȚI UTILIZATE: părțile aeriene înflorite.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: părțile aeriene înflorite conțin ulei volatil (bogat în timol, carvacrol, cimol, pinen, cariofilen); alfa-tuionă, taninuri, flavone, rezine, principii amare.

ACȚIUNI: tonic general, afrodiziac. Taninurile si uleiul volatil produc o vasodilatatie periferică, în special în micul bazin, reinflăcărând pasiunea amoroasă. Acetatul de bornil dă parfumul specific cimbrului, care crește dorinta prin intermediul simtului olfactiv.



INDICAȚII: astenie sexuală.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din planta uscată și măcinată se administrează *sublingual,* umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Maceratul se prepară din 5-10 g plantă măcinată în 200 ml apă de izvor sau apă minerală, timp de 24 ore. Se ia de două ori pe zi, înainte de masă, câte un pahar de macerat îndulcit cu miere de albine.
- Cimbrul de munte se utilizează deseori în alimentație, sub formă de condiment.
- Ca tonic afrodiziac, se recomandă înaintea meselor principale câte un păhărel de vin de cimbru, obținut dintr-un macerat de 10 g cimbru la 100 g apă de izvor, amestecat apoi cu un litru de vin roșu. Se strecoară înainte de consum.
- Se iau de trei ori pe zi câte 12-20 picături de tinctură de cimbru într-un pahar cu apă.

CIUBOȚICA-CUCULUI
(PRIMULA OFFICINALIS, sin. PRIMULA VERIS, fam. PRIMULACEAE)

MÂNECADOAMNEI, URECHIȚA-URSULUI

ISTORIC:

În tradiția populară, ciuboțica-cucului era apreciată și dorită, crezându-se despre ea că trezește iubirea, stimulează senzualitatea și poate genera o adevărată magie amoroasă.

DESCRIERE BOTANICĂ:

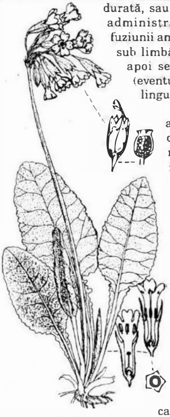
Plantă erbacee, cu rizom cilindric. La suprafața solului, din rizom se formează o rozetă de frunze, pe dos păroase și cu nervuri proeminente. Tulpina (25-30 cm) are în vârf 6-18 flori; fructul este o capsulă. Creste pe pajiști, fânețe, pășuni însorite, din regiunea dealurilor, până în etajul alpin.

PĂRȚI UTILIZATE: rizomul cu rădăcinile (culese înainte de înflorire), florile (la înflorire).

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: rizomii și rădăcinile de ciubotica-cucului conțin saponozide triterpenice, heterozide (primverozida și primulaverozida), zaharuri, tanoizi, o enzimă (primveraza), flavonoide, amidon. Florile contin saponozide și flavone, iar frunzele, cantități apreciabile de vitamina C (3-5 g la 100 g în frunzele proaspete), precum și beta-caroten.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din rădăcina plantei, uscată și măcinată, se administrează *sublingual,* umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă



durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se inghite cu puţină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

☯ Pulberea din flori se administrează în doză dublă față de pulberea din rădăcină, la fel ca in reteta de mai sus.

☯ Se recomandă maceratul din flori sau rădăcină mărunțită, realizat dintr-o lingură de plantă la o cană cu apă de izvor sau apă minerală (timp de macerare 6 ore). Se strecoară și se beau 2-3 căni zilnic.

☯ Poate fi utilizată în băi aromatice, în asociere cu flori de trandafiri, violete și portocal (ulei volatil sau coji de fructe) care au o intensă și rafinată caracteristică afrodiziacă.

+ CIUMĂFAIE

(DATURA STRAMONIUM, fam. SOLANACEAE)

DATURA, LAUR, MĂR SPINOS

ISTORIC:

Numele *datura* provine de la vechile denumiri arabe *datora* si *tatorah*. Scrierile sanscrite vechi fac referire la aceste plante ca *dhurstura* și *unmata*. Textele de medicină chineză tradițională afirmă că dacă se consumă cantităti egale de *Datura stramonium* și *Cannabis sativa* (culese în lunile iulie și august), se produce o anestezie atât de puternică, încât se pot face operații și cauterizări nedureroase. La *algonquienii* din America de Nord se utilizează această plantă de către băieți atunci când urmează să fie initiati erotic, crescându-le astfel starea de masculinitate și maturitatea psihică.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Crește în zonele temperate, cu climă caldă; la noi în țară poate fi întâlnită pe locuri virane, cu gunoi, mai ales la periferia orașelor. Este o plantă anuală, ce atinge înălțimea de 0,6-1,3 m; trunchiul este de grosimea degetului, verde, iar frunzele sunt late, cu crestături pe margine si cu vârf ascuțit, de culoare verde-închis. Pentru a fi bine luminate, ele se întind aproape orizontal, fără să se umbrească unele pe altele, astfel încât capătă o înfățișare impunătoare. Ramurile lor se despică în două, și în acel loc apare floarea. Florile sunt albe, răsfrânte, cu sepalele unite în formă de pâlnie.

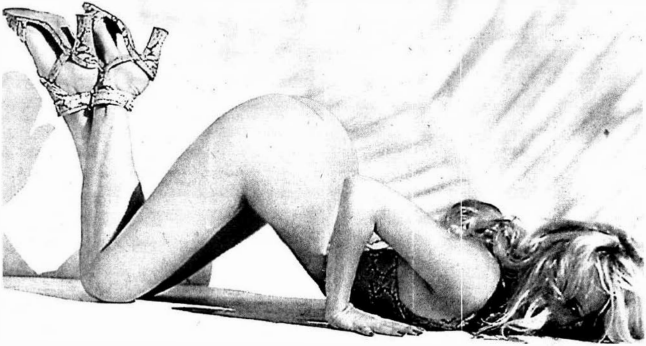
Frunzele au un miros neplăcut si destul de puternic pentru a fi simtit de la distanță. Fructul este plin de semințe negre, puțin mai mari decât cele de mac.

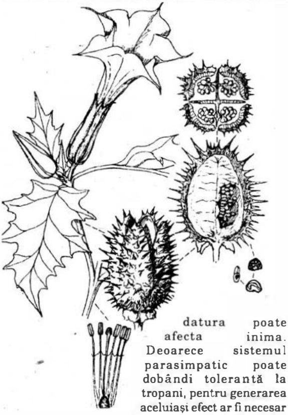
Speciile cu flori albe *(Datura inoxia* și *Datura stramonium)* provin din America, în timp ce specia cu flori violete (*Datura metel)* vine din Asia. *Datura fastuosa*, care are tot flori violet, este din Africa. De la începutul erei moderne au fost aduse și în Europa unele specii. Toate speciile conțin, în toate părțile plantei, alcaloizi tropanici foarte activi.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: Este singura specie de *Datura* folosită farmacologic, datorită unui conținut stabil în alcaloizi. Conține în principal hiosciamină, putină atropină și hioscină (scopolamină). Acești alcaloizi sunt inegal repartizați în elementele plantei.

ACȚIUNI: planta diminuează activitatea parasimpaticului și este halucinogenă și hipnotică. În funcție de doză, *Datura stramonium* provoacă o excitație plăcută, o stare euforică, o stare de excitație cu halucinatii, nebunie permanentă și, în final, chiar moartea (mai ales dacă este asociată cu suc de țintaură mică).

PRECAUȚII: datorită prezenței alcaloizilor tropanici,





datura poate afecta inima. Deoarece sistemul parasimpatic poate dobândi toleranță la tropani, pentru generarea aceluiași efect ar fi necesar să se crească doza de *Datura stramonium*. Dar dozele crescute afectează inima (aici nu se realizează toleranța, ca în cazul sistemului nervos parasimpatic). Alte plante care conțin de asemenea alcaloizi tropanici și pot fi utilizate ca și *Datura stramonium* (ciumăfaia), dar numai în doze foarte mici, deoarece aceste plante au o mare toxicitate, sunt:

1) Mătrăguna (*Atropa belladonna*);

2) Mandragora (*Mandragora officinarum*) - cunoscută și sub denumirea de "mărul de mai";

3) Măselariță (*Hyoscyamus niger*);

4) Omagul (*Aconitum napellus*);

5) Efecte similare are amestecul: mentă, ciumăfaie, busuioc, măghiran, portocală amară, papaverină, alcool etilic alimentar slab. Acest amestec conține scopolamină și atropină.

CIUMĂREA
(GALEGA OFFICINALIS, fam. LEGUMINOSAE = FABACEAE)

BOBIȚEL, SCRÂNTITOARE

ISTORIC:

Nu există referiri vechi în legătură cu această plantă, fiind total ignorată de antici. Abia în secolul al XVI-lea apare pentru prima dată în literatura botanică.

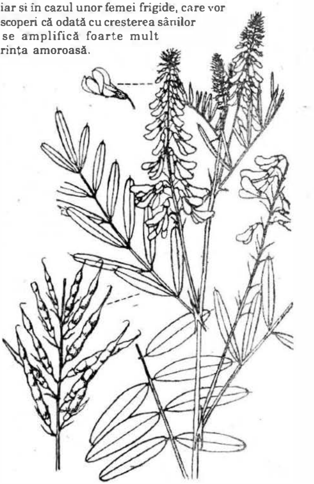
DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, cu rădăcină ramificată, tulpină erectă, înaltă de până la 100 cm. Florile albastre-liliachii, fructul este o păstaie. Este întâlnită în toată țara, prin livezi, lunci, pe malul apelor.

PĂRȚI UTILIZATE: părțile aeriene, semințele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: tanin, substanțe amare, alcaloizi (galegină), flavone (luteolină, galuteolozidă), saponină.

ACȚIUNI: luteolina din compoziția plantei acționează asupra ovarelor, iar galegina, asupra glandelor mamare, pe care le dezvoltă. Aceste acțiuni modifică starea psihică, chiar și în cazul unor femei frigide, care vor descoperi că odată cu creșterea sânilor li se amplifică foarte mult dorința amoroasă.



REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obtinută din planta uscată si măcinată se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1-1,5 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmăreste un efect de lungă durată, sau de 4 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Maceratul preparat din 20 g plantă uscată la un litru de apă de izvor sau minerală se bea în doză de 4 căni/zi.
- Se recomandă de asemenea maceratul preparat dintr-o linguriță de amestec în părți egale de ciumărea zdrobită și seminte de ciumărea, la o cană cu apă de izvor sau apă minerală rece.
- Tinctura de ciumărea 1:5 cu alcool etilic alimentar de 40° se folosește de 3 ori pe zi, câte 15-30 picături într-un pahar cu apă.

COACĂZ NEGRU

(RIBES NIGRUM, fam. ROSACEAE)

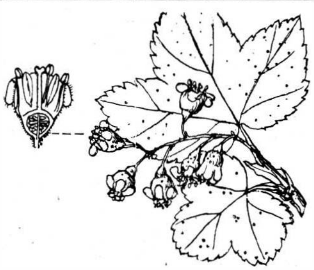
AGRIȘ NEGRU, POMUȘOARĂ NEAGRĂ, STRUGURI NEGRI

DESCRIERE BOTANICĂ: Arbust cu rădăcină lemnoasă, tulpină cilindrică, frunze alterne. Florile galbene-verzui (roșii în interior), fructul este o bacă globuloasă, neagră. Este cultivat adesea ca plantă medicinală și ornamentală, dar apare si spontan în pădurile montane și subalpine, în locuri umede și umbroase. Coacăzul este un arbust originar din țările nordice.

PĂRȚI UTILIZATE: frunzele la înflorire, uscate la umbră; fructele mature, scoarța rădăcinii.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: Coacăzele negre conțin apă, acizi organici specifici fructelor, proteine, hidrați de carbon și săruri de sodiu, potasiu (300 mg%), calciu, fosfor, fier, pigmenți antocianici și flavonozide. Vitamina A se află în fructele coapte în proporție mare; mai există cantități mici de vitamina B_1, B_2 și C. Frunzele conțin taninuri, rutozid, vitamina C, cantități mici de ulei volatil.

ACȚIUNE: tonic general, vitalizant.



INDICAȚII: impotență sexuală (în special în astenie sexuală).

REȚETE:

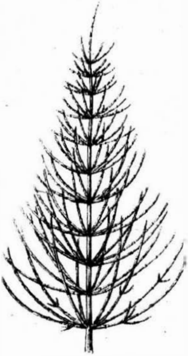
- În caz de impotență sexuală se recomandă coacăz negru, macerat glicerinat D1 din frunze, 30 picături de 3 ori/zi.
- Din maceratul preparat din frunze, 30-50 g la un litru apă de izvor, se iau 3 căni/zi, între mese.
- Se recomandă cure de revitalizare de câte 3 zile în care se consumă coacăze (500-1000 g/zi, cu adaos de miere naturală).
- Siropul de coacăze negre se prepară punând într-o sticlă câte un strat de fructe și unul de miere naturală, până ce sticla se umple. Se astupă și se lasă la macerat câteva luni. Din când în când se agită. În final se adaugă scorțișoară.

COADA-CALULUI MARE

(EQUISETUM MYRIOCHAETUM, fam. EQUISETACEAE)

COADA-CALULUI GIGANT

DESCRIERE BOTANICĂ: Este o specie de coada-calului, înaltă de până la 5 m, care crește doar în apropierea pădurilor ecuatoriale din America Centrală. Asemănarea dintre coada-calului mare și coada-calului *(Equisetum arvense)* este foarte mare, însă coada-calului are dimensiuni mult mai mici. Este o plantă medicinală îndrăgită în Mexic și Guatemala. Se folosește ca remediu pentru



diferite boli. Indienii *lakandon* consumă un macerat din plantă proaspătă ca afrodiziac.

PĂRȚI UTILIZATE: planta proaspătă.

PRINCIPALI CONSTITUENȚI: se presupune că ar conține un alcaloid, dar acesta nu a fost evidențiat încă.

REȚETE:

❁ Se prepară macerat la rece din 30 g plantă proaspătă la un litru de apă de izvor; se lasă 8-10 ore. Se beau 3 căni/zi.

COADA-PISICII

(TYPHA ROTUNDIFOLIA, TYPHA ANGUSTIFOLIA, fam. TYPHACEAE)

MASSETTE

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă răspândită în emisfera nordică, pe soluri sărate, în locuri însorite; are înălțimea de 1,5 m, frunze lanceolate. Florile masculine, maro-închis, sunt situate dedesubtul florilor feminine.

PĂRȚI UTILIZATE: frunzele și florile (pulbere).

INDICAȚII: frigiditate.

COADA-ȘORICELULUI

(ACHILLEA MILLEFOLIUM, fam. COMPOSITAE = ASTERACEAE)

IARBA OILOR, ROTĂȚELE ALBE

ISTORIC:

Plantă foarte renumită încă din antichitate, sacră pentru mulți indieni nord-americani. Era consumată sub formă de macerat pentru susținerea stărilor de transă. În China Antică tulpina se folosea în geomantie, în special în *I Ching*. Indienii *navajo* apreciau planta pentru caracteristicile ei afrodiziace.

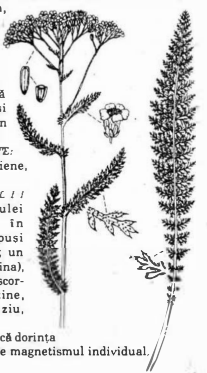
DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă cu miros caracteristic și gust amar. Are tulpini drepte, sub 70 cm, frunze alterne, florile mici, grupate în corimbi; cele marginale sunt albe, cele centrale, aurii. Foarte comună în păduri rărite și pajiști, până în regiunea subalpină.

PĂRȚI UTILIZATE: florile, părțile aeriene, rădăcinile.

PRINCIPALI CONSTITUENȚI: ulei volatil (bogat în camazulenă), compuși triterpenici, acizi; un glico-alcaloid (achileina), tanin, colină, acid ascorbic, ulei gras, rezine, săruri de magneziu, proazulene.

ACȚIUNI: amplifică dorința amoroasă și mărește magnetismul individual.



REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din vârfuri inflorite, uscate si măcinate, se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore inaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se inghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o lingurită cu miere naturală).
- Se prepară un macerat din 2 linguri de flori la 500 ml apă de izvor sau apă minerală, care se bea în 4-5 reprize în cursul unei zile.
- Cu 1-2 ore înainte de fuziunea amoroasă se va bea macerat de coada-soricelului sau se va mesteca tulpină proaspătă

COADA-ŞORICELULUI DE MUNTE

(ACHILLEA MOSCHATA, fam. ASTERACEAE=COMPOSITAE)

COADA-ŞORICELULUI AROMATĂ

ISTORIC:

Achillea moschata își datorează numele legendarului Ahile, eroul grec care a învățat de la centaurul Chiron virtutile terapeutice ale acestei plante. Plantă sacră a celtilor, ea era utilizată in diferite ceremonii.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Creste la altitudini mari; are frunzele verzi, decupate în fâșii foarte parfumate, datorită unor mici scobituri care conțin niște glande aromatice.

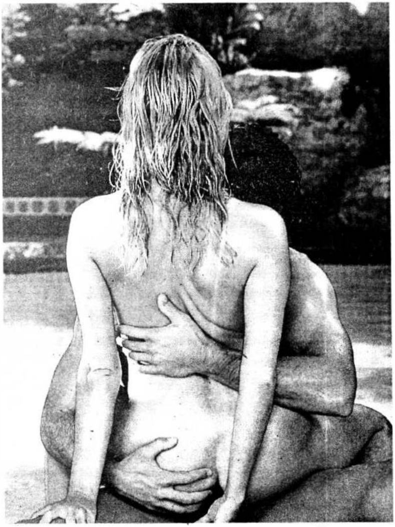
PĂRȚI UTILIZATE: frunze, flori.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: în plus față de celelalte specii de *Achillea*, această plantă cu aromă particulară mai conține: achileină (principiu amar), ivaină, moschatină, tanin, mucilagii, ulei volatil- având o aromă asemănătoare cu menta -, fosfor, potasiu, diverși acizi organici, substanțe azotate.

ACȚIUNI: afrodiziac; devine eficientă doar când este amestecată cu alte plante afrodiziace, datorită proprietăților sale de tonic și dinamizant. Poate fi asociată cu menta, cu gențiana roșie *(Gentiana centaurium)*, cu lemnul-Domnului *(Artemisia abrotanum)*, rozmarin, cimbru de munte (*Satureja montana*) și cimbru de grădină (*Satureja hortensis*).

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obtinută din vârfuri înflorite, uscate și măcinate, se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghitire și o lingurită cu miere naturală).
- Se macerează 20 g plantă (frunze și flori) la 500 ml apă, timp de 8 ore. Se beau 3-4 cești pe zi.
- Se iau 5 g plantă împreună cu una sau două din plantele: mentă, țintaură mică, pelin, gentiană, rozmarin, cimbru, cimbru de munte, în părți egale (5 g din fiecare); se prepară un macerat dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă; se administrează 2-3 căni pe zi.
- Se iau câte 5-10 picături de tinctură din plantă la un sfert de pahar de apă, de două ori pe zi, înaintea prânzului și cinei.



COCOTIER-PERECHE

(LODOICEA SEYCHELLARUM, LODOICEA MALDIVICA, fam. PALMAE = ARECACEAE)

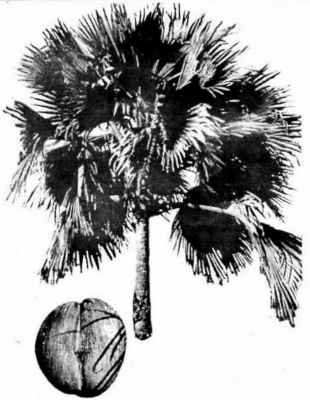
NUCA DE COCOS MARINĂ, NUCĂ DE COCOS DUBLĂ, PALMIER-PERECHE

ISTORIC:

Locuitorii insulelor Maldive cred că palmierul de sex masculin se unește amoros cu cel de sex feminin în nopțile cu furtună, precum un bărbat cu o femeie.

Acest afrodiziac este indicat în special pentru bărbați.

În secolul al XIV-lea, geograful arab Ibn Battuta, în sejurul său în insulele Maldive s-a hrănit în special cu nucă de cocos și a declarat cu bucurie: "Am patru femei legitime și multe amante. Pot să le onorez pe toate zilnic. Fiecare petrece pe rând câte o noapte întreagă cu mine. Trăiesc ca un prinț. Sunt fericit".



DESCRIERE BOTANICĂ:

Nucile de cocos marine sau duble cresc doar în insulele Seychelles din Oceanul Indian. Palmierul este ocrotit ca monument al naturii. Trunchiurile cresc până la 40 m înălțime, iar frunzele au până la 4 m lățime. Cu cât crește coroana mai înaltă, cu atât mai mici sunt evantaiele de frunze. Palmierul are 2 sexe. Partea feminină face fructe grele de până la 20 kg, care cresc în ciorchini groși, între frunze. Fructele sunt considerate un mulaj viu al organelor genitale ale unei femei, fiind supranumite și "Templul lui Venus sculptat în lemn". Nuca de cocos matură se recunoaște după aspectul său moale și delicios, care îi conferă puternice virtuți afrodiziace. Palmierul masculin nu are fructe, iar pistilul florilor atârnă dincolo de corolă, și din acest motiv florile-mascul au fost comparate cu organele sexuale bărbătești.

COLȚII-BABEI
(TRIBULIS TERRESTRIS, fam. ZYGOPHYLLACEAE)

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, anuală, lungă de 10-50 cm, cu rădăcini subțiri, fusiforme, cu ramurile dispuse în rozetă, frunze opuse, pețiolate, cu flori axilare, solitare, de culoare galbenă, fructul este o capsulă pentagonală, păroasă, în unghiurile celor cinci nucule, cu câte doi țepi lungi, puternici, divergenți. Crește pe câmpuri și ogoare cu soluri nisipoase.

La noi în țară crește și varietatea *orientalis*, care din punct de vedere morfologic diferă foarte puțin la aspectul fructului.

PĂRȚI UTILIZATE: fructul, părțile aeriene. Gustul este dulce, mai ales al fructelor, și ușor amar la partea aeriană.

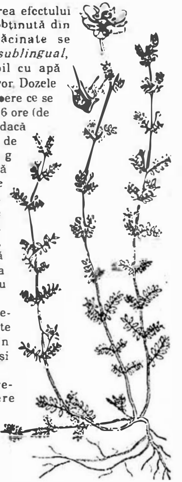
PRINCIPALII CONSTITUENȚI: acid linoleic, ulei esențial, taninuri, filoeritrină, vitamina A, glicozide, flobafene, peroxidaze.

ACȚIUNI: afrodiziac, tonic general.

INDICAȚII: impotență, infertilitate, insuficiență seminală, spermatoree.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din fructe uscate și măcinate se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi timpde 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Pulberea, în special cea de fructe, este recomandată și în probleme de fertilitate și în caz de impotență.
- Maceratul preparat din pulbere dizolvată în lapte (o linguriță cu vârf de plantă la 250 ml lapte) este un puternic afrodiziac.



COPAL

(BURSERA ODORATA, BURSERA SIMARUBA, fam. BURSERACEAE)

BURSERA

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbore tropical, cu înfățișare mai modestă, care secretă o rășină valoroasă. Scoarța acestui copac este utilizată mai ales în Mexic, unde intră în compoziția tămâiei care se arde pentru purificarea mediului subtil; ea se folosește și ca afrodiziac.

CORIANDRU

(CORIANDRUM SATIVUM, fam. UMBELLIFERAE)

ISTORIC:

Coriandrul a fost îndelung folosit în compoziția amestecurilor de plante afrodiziace în Egipt și Palestina, iar în Evul Mediu, în practicile magice "aducătoare de dragoste". El intra în compoziția tuturor vinurilor aromatice, a filtrelor de amor, atât în Europa, cât și în țările arabe.

Semințele și frunzele acestei plante delicioase sunt comestibile. Albertus Magnus, un ocultist din secolul al XIII-lea, credea că efectul acestei plante se mărea dacă ea era culeasă în ultimul pătrar al Lunii.

În secolul al XVIII-lea, medicii l-au considerat un bun afrodiziac și l-au recomandat bărbaților suferinzi de impotență.

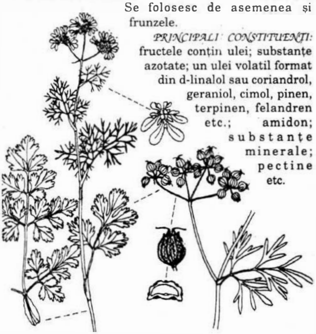
Într-o povestire a lui Italo Calvino, în care deliciile alimentare si senzualitatea erotică se împletesc constant, se spune că "o singură frunză de coriandru introdusă în gură ajunge pentru a resimți o emoție, ca o ebrietate vagă".

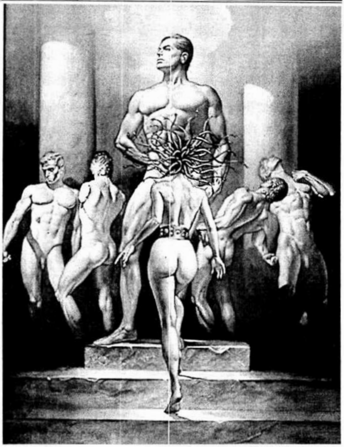
DESCRIERE BOTANICĂ:

Crește în toate zonele calde și temperate ca plantă de grădină. Plantă erbacee, cu tulpină lungă de până la 80 cm, ramificată în partea superioară, frunze lucioase, galbene sau verzi-deschis. Florile sunt mici, albe, violete, roz sau galbene, grupate în umbele compuse. Fructul este o bobiță rotundă de culoare galben-maro.

PĂRȚI UTILIZATE: fructele, recoltate când sunt coapte. Ele se folosesc ca și condiment, fiind măcinate. Uleiul volatil este sensibil la lumină și de aceea trebuie protejat. Se folosesc de asemenea și frunzele.

PRINCIPALI CONSTITUENȚI: fructele conțin ulei; substanțe azotate; un ulei volatil format din d-linalol sau coriandrol, geraniol, cimol, pinen, terpinen, felandren etc.; amidon; substanțe minerale; pectine etc.





ACȚIUNI: afrodiziac, în special pentru bărbați. Prin uleiul său volatil, are acțiune de stimulare a sistemului nervos vegetativ și de relaxare a sistemului nervos central. Ameliorează circulația sangvină în micul bazin, iar prin bogăția sa în substanțe azotate este un excelent tonic general.

INDICAȚII: impotență sexuală.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din fructele uscate și măcinate se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Puteți obține o băutură cu puternice efecte afrodiziace, preparând o tinctură din 10 g fructe de coriandru la 80 ml alcool etilic alimentar de 70°, lăsate timp de 10 zile (se consideră că sub influența semințelor de coriandru se pot trezi și susține pasiunile amoroase). Se recomandă în doză de 10-20 picături/zi.
- În caz de impotență sexuală se recomandă tinctură de *Passiflora incarnata*, în asociere cu coriandru, preparată din 10 g amestec la 100 ml alcool etilic alimentar de 40°, câte 30 de picături de tinctură pe zi.
- De două ori pe zi, înaintea meselor principale, se vor lua câte 12 picături de tinctură, care vor fi adăugate într-un pahar de macerat obținut din 15 g anason la 1 litru de apă.
- Maceratul din fructe de coriandru (2 lingurițe la o cană cu apă de izvor, timp de macerare 8 ore) are proprietăți afrodiziace remarcabile.

- Se recomandă adăugarea coriandrului în vin pentru creșterea virilității.
- Utilizați o rețetă din mere cu semințe zdrobite de coriandru sau o salată cu frunze de coriandru și veți fi surprinsă de modul în care acesta poate trezi pasiunea amoroasă în iubitul vostru. Ca desert, se poate folosi o rețetă de prăjitură în care să se înlocuiască scorțișoara cu coriandrul.
- Coriandrul conține un ulei volatil folosit la prepararea apei de colonie și poate fi adăugat la uleiul de masaj erotic.

OBSERVAȚII: Nu se va utiliza în exces, deoarece poate produce greață, cefalee, vertij, halucinații

CORN JAPONEZ

(CORNUS OFFICINALIS, fam. CORNACEAE)

SHAN CHU-YU, SHAN-YU

ISTORIC:

Cunoscut din vechime în China, era utilizat pentru "reîncălzirea și revigorarea *yang*-ului rinichilor".

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbore de 4 m înălțime, cu frunze strălucitoare și fructe ovale, roșii-strălucitoare. Originar din China, Japonia și Coreea, se cultivă în centrul și estul Chinei.

PĂRȚI UTILIZATE: fructul.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: glucozide iridoide (verbenalida), saponine și taninuri.

ACȚIUNI: reglează menstrele abundente și reduce fluidele corporale în exces; tratează spermatoreea și ejacularea precoce. Trebuie utilizat în asociere cu plante fortifiante și purificatoare. Maceratul preparat din frunze are proprietăți afrodiziace.

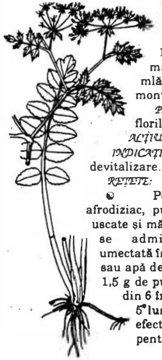
COSIȚEL

(SIUM ERECTUM, fam. UMBELLIFERAE = APIACEAE)

BOLONICĂ, SECERARIȚĂ TIMPURIE

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă perenă, erbacee, netedă. Frunzele simplu penat-sectate, cu foliolele fără pețiol, pe margini dințate. Are miros de țelină. Inflorescența este o umbelă compusă, corola este albă. Fructe scurt-ovoidale, de 1,5-2 mm. Crește la marginea apelor, în locuri mlăștinoase, până în regiunea montană.



PĂRȚI UTILIZATE: frunzele și florile.

ACȚIUNI: afrodiziac, tonic.

INDICAȚII: se recomandă în stările de devitalizare.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din flori uscate și măcinate (sau flori și frunze) se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1,5 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 4 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

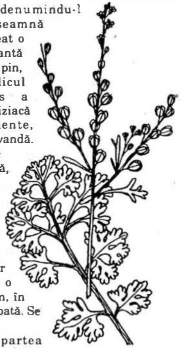
CRESON

(LEPIDIUM SATIVUM, fam. CRUCIFERAE = BRASSICACEAE)

CRESON DE GRĂDINĂ, MĂCRIȘ DE GRĂDINĂ

ISTORIC:

Romanii considerau cresonul un afrodiziac renumit, denumindu-l *impudens*, care înseamnă "nerușinatul". Ei au creat o rețetă de băutură stimulantă din apă, ceapă, muguri de pin, creson și piper. Medicul Marcellus Empiricus a preparat o salată afrodiziacă cu aceleași ingrediente, adăugând și un vârf de lavandă.



DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee anuală, cu tulpină ramificată. Frunzele sunt liniare sau lanceolate, cu baza îngustă, inflorescența laxă, glabră. Florile cu petale egale, grupate în raceme, roșietice, mai rar galbene. Fructul este o siliculă lungă de 5-6 mm, în partea superioară lat-aripată. Se cultivă în grădini.

PĂRȚI UTILIZATE: partea aeriană, semințele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: glicotropeolină, sinapină, ulei eteric, ulei gras.

REȚETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea (se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 0,5 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi), sau o doză unică de 1,5 g, cu 4 ore inainte de fuziunea amoroasă. Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se inghite cu putină apă (eventual se ia la inghitire si o lingurită cu miere naturală).
- Se prepară macerat dintr-o lingurită de plantă măruntită la o cană cu apă de izvor sau apă minerală, după care se strecoară. Se beau 3 căni pe zi, îndulcite cu miere.
- Planta tânără se întrebuintează alimentar, sub formă de salată.
- Semintele de creson sunt întrebuintate la fabricarea mustarului, care este un preparat afrodiziac frecvent utilizat.
- În scop afrodiziac se folosesc semintele sub formă de macerat - o lingură seminte la o cană cu apă. Se beau 1-2 căni pe zi.

CREȚIȘOARĂ

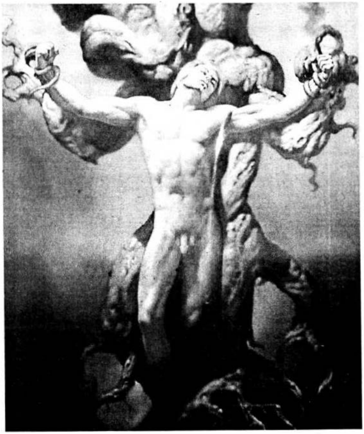
(ALCHEMILLA VULGARIS, fam. ROSACEAE)

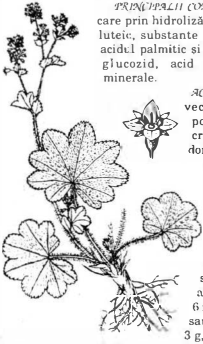
BRUMĂRIE, UMBRA-MUNTELUI, UMBRARUL-DOAMNEI

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee (30 cm), cu rizom brun, din care pornesc numeroase rădăcini subtiri. Tulpină erectă sau culcată. Frunze palmat-lobate, pe margini dintate. Flori mici, galbene-verzui, fără petale, grupate în inflorescențe terminale, fructe mici. Creste prin păsuni, fânețe, poieni, din regiunea montană până în zona alpină.

PĂRȚI UTILIZATE: pårtile aeriene ale plantei la inflorire, fructele mature.





PRINCIPALII CONSTITUENȚI: tanin, care prin hidroliză dă acidul elagic si luteic, substante grase formate din acidul palmitic și stearic, fitosteroli, glucozid, acid salicilic, săruri minerale.

ACȚIUNI: Scrierile vechi din traditia populară spun că cretisoara creste dorinta amoroasă.

REȚETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea (se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi), sau o doză unică de 3 g, cu 4 ore înainte de fuziunea amoroasă. Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se inghite cu putină apă (eventual se ia la înghitire si o lingurită cu miere naturală).

CRUCEA-PĂMÂNTULUI

(HERACLEUM SPHONDYLIUM, fam. UMBELLIFERAE = APIACEAE)

BRÂNCA-PĂMÂNTULUI, BRÂNCA-URSULUI, LABA-URSULUI, TALPA-URSULUI

ISTORIC:

Planta era consacrată din vechime eroului legendar Hercule, numit la greci Heracles – de unde și numele ei în limba latină.

DESCRIERE BOTANICĂ:

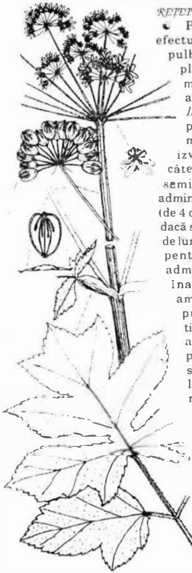
Plantă erbacee, foarte comună, cu rizom gros, ramificat, tulpină inaltă de până la 2 m, erectă, cu muchii evidente, ramificată, păroasă. Frunze foarte variate, nedivizate sau lobate, cele inferioare adesea mai mari. Umbele de obicei mari, până la 25 cm diametru, cu perisori mici. Flori albe-verzui, gălbui, roze, purpurii sau albăstrui, cu petale inegale, cele de la periferie fiind mai mari. Fructe ovale, aproape rotunde, foarte turtite.

PĂRȚI UTILIZATE: frunzele, fructele, rădăcinile, semintele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: Rădăcinile contin glutamină, arginină, precum și araban, galactan. Rădăcinile, frunzele si fructele contin furanocumarine (spondilina, heraclenol etc.), poliine.

ACȚIUNI: afrodiziac. Proprietățile regeneratoare ale plantei se datorează în principal aminoacizilor pe care ea ii conține, concentrați în rădăcina ei; are un efect sedativ asupra sistemului nervos central. Datorită acestui efect, îndepărtează tensiunea nervoasă permanentă, responsabilă de unele cazuri de impotență și frigiditate. Ea elimină de asemenea si durerile de origine nervoasă.

INDICAȚII: frigiditate, impotentă, astenie fizică.



REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obtinută din planta uscată si măcinată se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere de seminte ce se administrează din 6 in 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmăreste un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu putină apă (eventual se ia la inghitire si o lingurită cu miere naturală).
- Pentru a beneficia de proprietătile sale afrodiziace, se prepară un macerat din 5-10 g frunze uscate si rădăcină măcinate fin la o cană de apă de izvor sau apă minerală; se beau 3 căni pe zi între mese, dintre care una seara, inainte de culcare.
- Din maceratul preparat din 50 g frunze la 1 litru de apă de izvor sau apă minerală se consumă câte 2 cesti pe zi și este recomandat în astenie fizică si nervoasă, precum si in caz de frigiditate.
- Maceratul preparat din 1-2 g rădăcini măcinate fin la o cană cu apă de izvor sau minerală se recomandă în astenie, frigiditate si impotentă sexuală
- Din tinctura preparată din 50 g rădăcini si frunze mărunțite la 1 litru alcool etilic alimentar de 70° (se tine la macerat timp de 7 zile, după care se strecoară) se ia câte o lingurită înainte de mese, contra impotentei sexuale.
- Rădăcina se consumă alimentar, pentru virtutile sale afrodiziace.
- Se recomandă compresele - aplicate pe organele sexuale - cu macerat preparat din 30 g rădăcină bine mărunțită și lăsată 8 ore intr-un litru de apă de izvor sau apă minerală.
- Din planta intreagă se obtine un extract fluid si tinctură, care se folosesc in doză de 1-2 ml/zi. Se mai foloseste de asemenea si tinctura de seminte (1-3 ml/zi).

CUIŞOARE

(EUGENIA CARYOPHILLATA, sin. CARYOPHYLLUS AROMATICUS, sin. SYZYGIUM AROMATICUM, fam. MYRTACEAE)

MIRT-ARZĂTOR

ISTORIC:

Cuisoarele sunt un mijloc curativ asiatic vechi si un condiment. Folosirea ca afrodiziac datează de peste 5000 de ani. Chinezii mestecau cuisoarele cu scopul de a obtine o respiratie proaspătă pentru aventurile lor erotice.

Locuitorii din Zanzibar se arată întotdeauna mândri de arborii lor, cunoscând de foarte mult timp calitătile afrodiziace ale acestei mirodenii cu gust piperat si arzător

• În Evul Mediu, cuișoarele erau introduse în misterioasele "săculețe de dragoste". Uleiul din cuișoare, distilat sau presat la rece, are puternice caracteristici antiseptice și este un afrodiziac.

În Roma Antică, înalții demnitari ce organizau orgii nu omiteau niciodată să servească vin cald cu cuișoare. Împăratul Cezar poruncea să se macereze 20 de cuișoare în vin alb, această băutură fiind servită caldă în cadrul unui ceremonial particular.

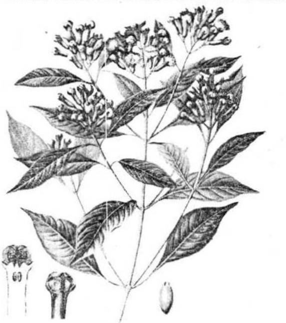
După cucerirea Galiei, bătrânul Cezar a încercat să o seducă pe frumoasa regină Cleopatra, cu 30 de ani mai tânără. Înainte de fiecare întâlnire cu senzuala egipteană el avea obiceiul să bea un pahar de lichior de cuișoare pentru a o trata potrivit rangului său.

Renumele cuișoarelor a străbătut rapid continentele și secolele. La curtea lui Ludovic al XIV-lea, friptura de jambon era servită totdeauna cu cuișoare. Regele Soare își exercita puterea asupra tuturor supușilor săi și în special asupra genului feminin. Din cauza exceselor gastronomice, starea lui de sănătate nu-i permitea să-și îndeplinească toate dorințele. De aceea consuma o supă de pâine amestecată cu cuișoare, în speranța că își va regăsi strălucirea.

Doamnele din aristocrație își parfumau părțile intime cu uleiuri de cuișoare, scorțișoară și coajă de lămâi sau de portocal. Ele beneficiau astfel de parfumul degajat, având calități afrodiziace.

În secolul al XVI-lea nobilii epatau curtea folosind peruci parfumate cu esență de cuișoare, având numele de "parfumul plăcerilor".

Cel ce utilizează în mod frecvent cuișoare, fără însă a depăși doza prescrisă, devine un veritabil "magnet" pentru ființele de sex opus. Dacă vă simțiți slăbit din punct de vedere sexual, pregătiți imediat o supă la care să adăugați cuișoare sau o pâine cu cuișoare. Nu ezitați să vă combinați parfumul preferat cu o aromă de cuișoare.



DESCRIERE BOTANICĂ:
Arbore (15 m înălțime) cu frunze persistente, puternic aromat, ce formează pe ramurile sale mici ciorchini de muguri roz, care mai târziu fac flori mici și apoi fructe lungi. Cuișoarele sunt acești muguri înfloriți, care se culeg când sunt verzi și se usucă la soare. Originar din Indonezia și Filipine, se cultivă în Tanzania, Madagascar, estul Indiei și Brazilia. Bobocii se recoltează de două ori pe an.

PĂRȚI UTILIZATE: bobocii florali

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: Planta întreagă conține cheirantină, glucozid toxic - aflat în cantitate minimă în flori - și glucocheirolină. Florile conțin un ulei volatil bogat în eugenol (70-96%, din care 15% este sub formă de ester acetic) și tanin.

ACȚIUNI: afrodiziac, energetic, excitant. Cheirolina are un efect afrodiziac direct prin excitarea căilor urinare și produce reflex tumefierea corpilor cavernoși. Eugenolul acționează ca stimulator și ca un ușor psihedelic. Uleiul volatil, prin aroma sa suavă și caldă stimulează terminațiile nervoase din sfera genitală, atât la bărbat, cât și la femeie.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din bobocii florali (cuișoare), uscați și măcinați, se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Pentru proprietățile lor afrodiziace, cuișoarele se mestecă încet (câte 1-2 cuișoare) și se țin apoi sub limbă 5-10 minute.
- Se recomandă de asemenea

2-4 picături de esență de cuișoare, de 3 ori pe zi.

- Un amestec puternic afrodiziac este următorul:

Rp/

ambră	4 p (părți)
cuișoare	2 p
ghimbir	2 p
mastic	12 p
mosc	1 p
șofran	8 p
miere naturală	500 p

Din acest amestec se pot prepara pastile de 0,50-1 g, care se iau de 4-5 ori/zi.

- Se vor lua timp de 10 zile câte 6-8 picături de tinctură 1:5 din cuișoare cu alcool etilic alimentar de 40°, într-un pahar cu apă, de trei ori pe zi, la mesele principale; apoi, următoarele 10 zile, de 2 ori pe zi, apoi 10 zile doar o dată pe zi, la cină; apoi se face pauză 10 zile.
- Se fac spălături bucale cu macerat preparat din cuișoare (o jumătate de linguriță de pulbere la o cană cu apă) sau cu soluție de esență de cuișoare, pentru a împrospăta respirația.

OBSERVAȚII

- Dacă pentru o perioadă mai lungă de timp se depășește doza indicată de 1 g pe zi, esența de cuișoare poate să producă tulburări grave la nivelul centrilor nervoși superiori.

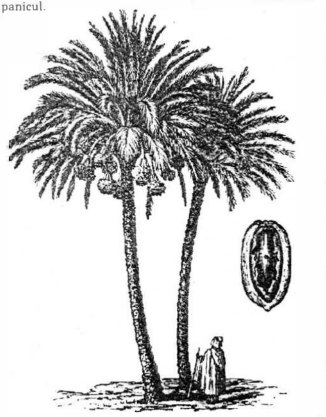
CURMAL

(PHOENIX DACTYLIFERA, fam. PALMAE)

FINIC, PALMIER DE CURMALE

DESCRIERE BOTANICĂ:

Palmier dioic originar din Africa de Est și de Nord, curmalul crește până la 30 m înălțime și 6 m grosime. A fost probabil cultivat acum 8000 de ani în Mesopotamia. Are o coroană formată din 40-80 de evantaie-frunze. Fructul proaspăt este dulce, având semințe lunguiețe, care conțin ulei. Curmalele sunt galbene și ordonate în panicul.



PĂRȚI UTILIZATE: frunzele, fructele, sâmburii.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: apă, materii azotate, materii grase, zaharuri, săruri minerale, cumarină, vitaminele A, B$_1$, B$_2$, C, D; minerale (P, Ca, Fe, Mg).

ACȚIUNI: Curmalul este un copac venerat, fiind apreciat ca un factor important ce amplifică fertilitatea și potența. Fructele măresc fertilitatea, iar sâmburii amplifică virilitatea.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din sâmburi se administrează ***sublingual***, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Fructele se consumă ca atare sau sub formă de suc îndulcit cu miere naturală. Ele se adaugă în mâncăruri dulci (deserturi) sau servesc ca ajutor în specialitățile afrodiziace.
- O rețetă afrodiziacă se prepară din fructe de curmal, combinate cu alune turcești sau cu miez de floarea-soarelui.
- Fructele verzi sunt de asemenea un afrodiziac excelent, iar în combinație cu alte plante constituie un remediu util în combaterea sterilității (și a unor afecțiuni inflamatorii ale aparatului urogenital).
- Din curmale se poate prepara un vin afrodiziac, deosebit de savuros în întâlnirile amoroase. Astăzi se distilează din sucul de curmal băutura ***arak***.

DAFIN

(LAURUS NOBILIS, fam. LAURACEAE)

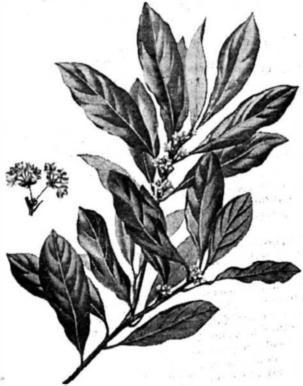
CIUMAFETEI, FRUNZIŞOARĂ

ISTORIC:

Dafinul este o plantă culinară importantă, care are o indelungată asociere cu virilitatea. Cunoscătorii arabi şi orientali sustin că includerea sa regulată în dietă asigură mentinerea potentei la cote ridicate.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbore sau arbust, originar din Asia Mică şi Peninsula Balcanică, răspândit în regiunea mediteraneană. Tulpina înaltă până la 10 m, cu scoarta neagră. Frunze îngust-lanceolate, cu margini ondulate, netede, flori unisexuate, mici, albe-verzui sau albe-gălbui, dispuse în raceme sau umbele la subsuoara frunzelor. Fruct-bacă ovoidă, la început verde, iar la maturitate neagră.



PĂRŢI UTILIZATE: frunzele şi fructele.

REŢETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obţinută din frunze şi fructe uscate şi măcinate se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmăreşte un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu putină apă (eventual se ia la înghitire şi o linguriţă cu miere naturală).

+ DAMIANA

(TURNERA DIFFUSA, sin. TURNERA AFRODISIACA, DAMIANA APHRODISIACA, TURNERA MICROPHYLLA, fam. TURNERACEAE)

AFRODITA, DAMIANA AFRODISIACA, IARBA-SFÂNTULUI-DAMIAN, TURNERA

ISTORIC:

Speciile de *Damiana* cu flori galbene s-au răspândit în toate zonele tropicale ale Lumii Noi, ale Oceanului Indian şi Asiei. Damiana este apreciată în toată Asia pentru proprietăţile ei tonice afrodiziace.

Vechii azteci apreciau frunzele sale ca un puternic tonic şi stimulent sexual.

Indienii mayaşi numesc mica şi aparent neînsemnata plantă "mătura de astm" sau "fiinta care înlătură astmul". Numele sugerează o actiune terapeutică. Astmul era pentru mayaşi o boală adusă în corpul omului de vânturi rele, un fel de posesiune care putea fi tratată şi vindecată numai cu ajutorul unor lungi formule magice ajutate de ierburi, de preferinţă damiana sau laur. Indienii mayasi afirmau că: "Vântul purtător de astm" ia în stăpânire corpul, îi respiră aerul şi îi slăbeşte membrele. El nu numai că produce greutatea de a respira si depresie, dar el provoacă şi impotenta sexuală. Dar cel pedepsit de astm îşi poate recăpăta bucuria de viaţă cu damiana. Această plantă stimulează afluxul de sânge in abdomen şi trezeşte dorinţa sexuală". Interesant este faptul că nu numai medicii mayaşi au recunoscut legătura dintre astm şi impotenţă sau dorinţă sexuală. Vindecătorii şi medicii altor popoare au ajuns la concluzii asemănătoare. Multe dintre plantele care ameliorează crizele de astm actionează în acelaşi timp ca afrodiziac. Printre ele se numără şi laurul.

De obicei damiana se combină cu ginseng siberian, sarsaparilla (salce), lemn-dulce. La începutul secolului erau îndrăgite combinaţiile cu yohimbe şi "musca spaniolă" (*cantarida*), dar între timp au dispărut din comerţ. *ATENTIE! Aceste substante sunt interzise acum de lege.* În Brazilia cresc două specii înrudite: *Turnera ulmifolia* si *Turnera opifera*. Ambele plante sunt folosite de băştinaşi în mod asemănător cu damiana mexicană. Băute zilnic, ele au acţiuni tonice şi întăritoare.

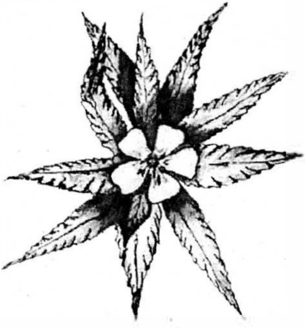
Următoarele plante se adaugă de obicei damianei pentru a accentua efectul afrodiziac: mătrăguna, măselariţa, urzica, trompeta-îngerilor, *Amanita* *muscaria*, cânepa indiană, *Argyreia nervosa*, cardamomul, frunzele de coca, macul californian, salvia, garoafa, macul țepos, laurul, armala, pelinul, *Lobelia, Passiflora*, menta și produși de origine animală, cum este moscul. *Se observă că unele dintre aceste plante sunt însă droguri; de aceea nu se recomandă utilizarea lor!*

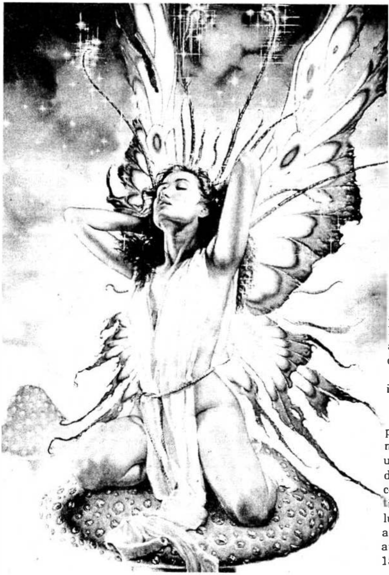
În trecut era una dintre plantele favorite implicate în procedeele magice aducătoare de dragoste, căci ea dăruiește iubire, viziuni ale lumilor subtile și senzualitate. Ea era utilizată de cele mai multe ori cu succes pentru a atrage dragostea, cât și pentru a relansa o relație amoroasă, dacă aceasta între timp s-a destrămat.

Multe femei din Mexic au descoperit că o ceașcă din maceratul de damiana, luată cu o oră înainte de începerea fuziunii amoroase, le ajută să simtă mult mai intens actul sexual. Se crede că are un efect tonifiant asupra organelor sexuale și asupra sistemului nervos.

Are cea mai mare eficacitate dacă este folosit în combinație cu saw palmetto *(Serenoa repens)* într-o proporție de 1:1.

Damiana este recunoscută ca un simbol sacru pentru îmbunătățirea și armonizarea sexualității, ea generând o euforie asemănătoare celei produse de marijuana *(dar atenție, aceasta din urmă este un drog ilegal!)*, cu o durată de aproximativ o oră și jumătate.





DESCRIERE BOTANICĂ:
Arbust care crește până la 2 m înălțime, răspândit în America de Sud și Centrală (din Mexic până în Argentina). Are o tulpină lemnoasă, noduroasă, puternic ramificată. Pe crengile în formă de nuia cresc frunze mici, lanceolate, ușor zimtate. Florile mici, galbene cresc în axul frunzelor de sus. Fructele au o coajă rugoasă. Întregul arbust emană un miros aromatic caracteristic, care se datorează uleiului volatil.

PĂRȚI UTILIZATE: frunzele, partea aeriană.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: ulei eteric cu cineol, cimol și pinen, substanța amară damianină, tanin, arbutină (substanță care produce erecție puternică), substanțe minerale (aluminiu, calciu, crom, cobalt, fier, magneziu, fosfor, potasiu), vitamina C.

ACȚIUNI: afrodiziac, reglator endocrin, reglator hormonal feminin, stimulează spermatogeneza și secreția de testosteron, stimulent, tonic. Extractul total are efecte de întărire a nervilor și tonifiante. Nu s-a descoperit până acum nici un alcaloid în structura ei. Nu se știe exact care este substanța care generează stările psihedelice. Este vorba probabil deo componentă din rășini asemănătoare canabinolului. Farmacologia și chimia damianei sunt în curs de cercetare.

INDICAȚII: dispareunie, frigiditate, impotență, neurastenie sexuală.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din planta uscată și măcinată se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 250 mg de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 1 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă

(eventual se ia la inghitire și o linguriță cu miere naturală).

☯ Ca afrodiziac se poate lua un amestec de 1 g pulbere de frunze de damiana cu 0,5 g rădăcină de ginseng, pulbere.

☯ Se face un macerat preparat din două lingurițe cu vârf de frunze uscate de damiana la un litru de apă minerală sau apă de izvor (timp de macerare 6-8 ore). Se strecoară și se bea seara o cană. Se recomandă folosirea continuă timp de peste două săptămâni pentru obținerea unor rezultate remarcabile.

☯ Un foarte bun preparat afrodiziac din damiana se obține macerând 30 g de frunze într-o jumătate de litru de alcool etilic alimentar de 50^0. Se lasă la macerat timp de zece zile. Se strecoară extractul alcoolic printr-un tifon și se păstrează într-un vas. Se pun din nou la macerat frunzele îmbibate cu alcool în 3,75 litri de apă minerală sau apă de izvor, timp de încă cinci zile. Se toarnă apoi lichidul intr-un alt vas, strecurându-l prin filtru la fel ca mai înainte. În extractul apos se dizolvă o ceașcă cu miere. Se combină extractul alcoolic cu cel apos (se lasă la învechit o lună). În timpul acestei perioade, se va forma un sediment, pe măsură ce lichidul se limpezește. Sedimentul este inofensiv, dar ar fi mai bine să se evacueze prin filtrare și să rămână doar lichidul limpede. Se utilizează unul sau două pahare din această băutură în fiecare seară (gustul ei este foarte plăcut). În general, extractele alcoolice de damiana sunt foarte apreciate.

☯ Iarba de damiana poate fi pusă și in *pulque* (vin de Agave).

☯ Iarba de damiana uscată poate fi preparată ca macerat sau ca tinctură, separat sau în amestec cu alte plante (cânepă, dafin). Damiana este folosită și in homeopatie, ca afrodiziac.

Se foloseste și sub formă de extract fluid (2-4 g/zi).

☯ Un tonic afrodiziac se prepară dintr-o ceașcă de extract de vanilie, 2 linguri de frunze de damiana și o lingură cu miere sau sirop de artar. Se agită bine și se lasă o săptămână, după care se filtrează și se consumă diluat cu apă minerală. Toate tonicele preparate din damiana trebuie lăsate în repaus după preparare mai multe zile, pentru că astfel aroma lor devine mai puternică.

☯ Un amestec foarte eficient pentru a produce efecte stimulente este următorul:

- frunze de damiana - 4 părți
- frunze de *Lobelia* - 1/2 părți
- frunze de *Passiflora* - 4 părți
- frunze de iarbă creață *(Mentha spicata)* - 1 parte

O linguriță de amestec se macerează in 500 ml apă. Se beau 1-2 căni/zi.

OBSERVAȚII:

☯ *ATENȚIE! Folosirea pentru o perioadă excesiv de îndelungată poate fi toxică pentru ficat!*

DEINBOLLIA

(DEINBOLLIA PINNATA, DEINBOLLIA VARIABILIS, fam. SAPINDACEAE)

LIMBANGI

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbore tropical, cu frunzele alterne, flori poligame, grupate, cu 5 petale, 12 stamine cu filamentele libere.

ACȚIUNI: inhalarea prizelor de 1-2 g de pulbere obținută din frunzele acestei specii are efect afrodiziac.

+ DITA

(ALSTONIA SCHOLARIS, fam. APOCYNACEAE)

ALSTONIA, SAPTAPARNA, DATYUNI

ISTORIC:

În India Antică, semintele se foloseau în ritualurile tantrice.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbore care crește până la 25 m înălțime, are frunze mari, lucioase și flori albe în formă de pâlnie. Dita crește în pădurile tropicale din sud-estul Asiei, în special în Sri Lanka. Ca afrodiziac se folosesc doar semintele, din care se prepară un macerat la rece.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: Ca principiu activ, planta conține alcaloidul indolic clorogenină, care are acțiune puternică de stimulare a organelor sexuale.

DONG QUAI

(ANGELICA SINENSIS, ANGELICA POLYMORPHA, fam. UMBELLIFERAE = APIACEAE)

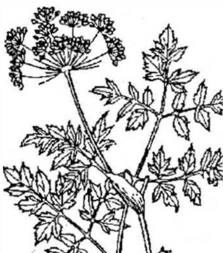
ANGELICA CHINEZEASCĂ, DANG GUI, GINSENGUL FEMEII

ISTORIC:

Specie înrudită cu *Angelica archangelica*, este cultivată în China și Japonia, unde e cunoscută sub numele de *dong quai*. După *Panax ginseng*, rădăcina de angelică este fără îndoială cea mai onorată și mai respectată plantă în China, și câștigă rapid aceeași reputație printre utilizatorii din întreaglume. Experții estimează că ea a fost utilizată în China de cel puțin 2000 ani. Se spune despre ea că are calități *yin*, în timp ce ginsengul are calități *yang* (de aceea ea se recomandă ca afrodiziac în special femeilor). Multe rețete chinezești de plante, cu origini vechi și folosite de generații, conțin această plantă.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă care crește până la 2 m înălțime, cu rizom de culoare maronie la exterior și albă în interior, tulpină dreaptă și rezistentă, frunze mari, de culoare verde-crud și florile grupate în inflorescente umbelate.



PĂRȚI UTILIZATE: rădăcina.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: cumarine, fitosteroli, polizaharide și flavonoide, beta caroten, vitaminele B și E. Angelica conține și substanțe estrogene, care au efect de regularizare asupra nivelelor de estrogen și mecanismelor biologice de secreție ale estrogenilor (crește nivelul estrogenilor când este prea scăzut și îl scade când este prea crescut).

ACȚIUNI: tonic sexual, normalizează nivelul hormonal, crește dorința sexuală. Are proprietăți de relaxare musculară ușoară, antibiotice și analgezice, efecte tonice asupra uterului. Doi constituenți ai angelicăi au acțiuni contrarii pe uter. Uleiul volatil inhibă contracțiile, în timp ce componentele nevolatile le stimulează. Estrogenii conținuți in plantă normalizează nivelul hormonal la femeie, într-un mod mult mai eficient decât dacă se administrează în alimentație preparate cu estrogeni de origine animală sau de sinteză.

INDICAȚII: Medicii chinezi au descoperit că sterilitatea poate fi tratată cu această plantă, alături de multe alte boli. De asemenea, ea dilată vasele sangvine, în principal datorită prezenței cumarinelor. Astfel devine explicabilă o parte a efectului său tonic.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din rădăcina uscată și măcinată se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 0,5 g de pulbere și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 1,5 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

OBSERVAȚII:

***ATENȚIE!** Se recomandă să se administreze cu prudență la femeile gravide, deoarece stimulează contracțiile uterine*

DOVLEAC

(CUCURBITA PEPO, fam. CUCURBITACEAE)

BOSTAN, PEPENAȘ

ISTORIC:

Folosirea semintelor de dovleac era cunoscută din vechime pentru efectul binefăcător asupra prostatei. Proprietățile ei de reîmprospătare a puterii bărbaților au fost binecunoscute de vindecătorii din America și Europa. S-a constatat că bărbații care au folosit din belșug semințe de dovleac sunt deosebit de sănătoși la nivel sexual, dovedind o energie susținută și debordantă.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă anuală, erbacee, cu tulpina târâtoare, adeseori agățătoare, aspru-păroasă. Frunze alterne, mari, profund lobate, cu lobii frunzelor ascuțiți la vârf. Florile mari, galben-aurii, adeseori late de 20 cm, au corola campanulat-infundibuliformă. Fructul este o peponidă rotund-ovală, verde, cu nuanțe diferite la maturitate (galben, portocaliu). Miez fibros, fad. Semințe galbene, netede. Crește în zone umede și calde, cultivat în grădini și pe câmpuri.

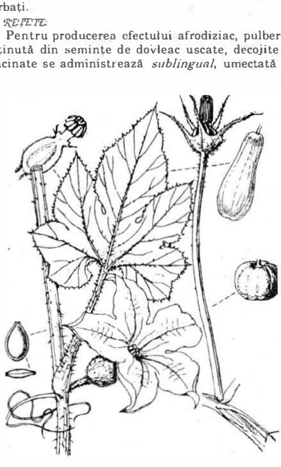
PĂRȚI UTILIZATE: semințele ajunse la maturitate, fructul, florile.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: fructele conțin proteine, hidrați de carbon, cantități mici de grăsimi, săruri minerale de sodiu, potasiu, calciu, fosfor, vitaminele A, B_1, B_2, C. Semintele conțin un ulei gras, albumină, tocoferol (vitamina E) - care are importante roluri în ceea ce privește funcția sexuală. Este remarcabilă concentrația înaltă de zinc, mineral deosebit de important pentru sănătatea organelor sexuale. *Semințele de dovleac reprezintă cea mai bogată sursă naturală de zinc.* De asemenea, afecțiunile prostatei sunt combătute prin prezența însemnată a magneziului.

ACȚIUNI: semințele reprezintă un aliment foarte prețios și suntafrodiziace atât pentru femei, cât și pentru bărbați.

REȚETE:

Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din semințe de dovleac uscate, decojite și măcinate se administrează *sublingual*, umectată în



prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 3 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 6 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

Semințele uscate la soare se folosesc în alimentație, in diverse rețete afrodiziace.

DUD-DE-HÂRTIE

(BROUSSONETIA PAPYRIFERA, fam. MORACEAE)

ARBORELE-DE-HÂRTIE

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbore sau arbust mai mare, înalt de maxim 10 m, cu coroana rotundă. Are frunze lungi de 15-20 cm, gri-verzui, ovale, late, flori unisexuate, cele masculine grupate in mâțișori aplecați, penduli, iar cele femele, purpurii, cu stigmatele subțiri, formează un capitul sferic cu diametrul de 2 cm. Fructele asemănătoare cu murele, comestibile, cu gust dulce, de culoare roșu-portocaliu. Creste in China, Coreoa, Japonia. Se cultivă ornamental, rezistă iarna. Este un arbust înrudit cu dudul alb și dudul negru de la noi.

PĂRȚI UTILIZATE: fructele, care se folosesc in tratamentul impotenței.

DULSE

(RHODYMENIA PALMATA)

DILLISK, KALE SEA

DESCRIERE BOTANICĂ

Algă marină, de structură medie, palmat-divizată la capete, foarte aromată. Este consumată de mii de ani de populațiile de pe coastele Europei de Vest.

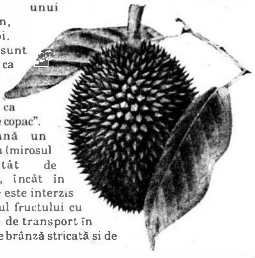
ACȚIUNI: Planta se adaugă in compoziția diverselor băuturi cu proprietăti afrodiziace, pentru că dăruiește armonie în plan amoros, senzualitate și amplifică armonia în cuplu.

DURIAN

(DURIO ZIBETHINUS, fam. BOMBACACEAE)

FRUCTUL-TIGRULUI

DESCRIERE BOTANICĂ:



Arbore având o înălțime de 30 m, cu frunziș persistent, flori roz, galbene sau alb-verzui și fructe mari, de mărimea unui buzdugan, cu ghimpi. Fructele sunt cunoscute ca "nuci care miros urât" sau ca "brânză de copac". Ele emană un miros greu (mirosul este atât de neplăcut, încât în Singapore este interzis transportul fructului cu mijloacele de transport în comun), de brânză stricată și de ceapă. Sunt țepoase și au culoare verde sau maronie. Sub coaja fructului se găsesc 5 cămăruțe, fiecare conținând 2 până la 4 semințe. Se dezvoltă bine mai ales în pădurile ecuatoriale din Malaezia, Indonezia și Filipine.

PĂRȚI UTILIZATE: fructul, semințele. Compoziția chimică nu se cunoaște deocamdată.

ACȚIUNI: Fructul proaspăt, copt (ajuns la maturitate), este renumit în Asia de Sud ca un afrodiziac deosebit de puternic.

REȚETE:

- Pulpa fructului este dulce, galbenă și cremoasă și se consumă crudă. Se pot mânca totuși și semințele sale uscate la soare.

ECHINACEA

(ECHINACEA ANGUSTIFOLIA, ECHINACEA PALIDA, ECHINACEA PURPUREA, fam. COMPOSITAE =ASTERACEAE)

RĂDĂCINA-ŞARPELUI DIN KANSAS, FLOARE CONICĂ PURPURIE

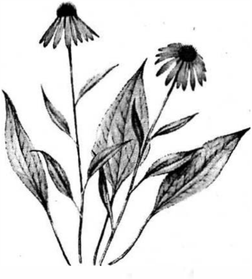
DESCRIERE BOTANICĂ:

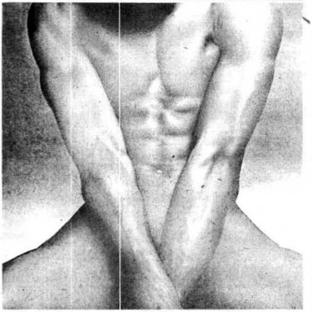
Plantă perenă (50 cm înălţime), cu flori purpurii, în formă de margarete, frunze des-păroase. Este originară din centrul SUA, cultivată în Europa, se înmulţeşte prin seminţe (primăvara) sau diviziunea rădăcinii (iarna).

PĂRŢI UTILIZATE: planta întreagă sau doar frunzele.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI: echinacozidă (principalul principiu activ), polizaharide, ulei volatil, fitosterine, amidon, inulină, pentozani, zaharuri reducătoare, săruri minerale etc. Rădăcinile sunt mai bogate în principii active decât partea aeriană.

ACŢIUNI: prezintă efecte afrodiziace marcante. Echinacea este probabil cea mai faimoasă dintre toate imunotonicele studiate de-a lungul ultimilor 30 de ani (această plantă a fost supusă unui număr foarte mare de cercetări).





REŢETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obţinută din planta uscată şi măcinată se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmăreşte un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ţine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puţină apă (eventual se ia la înghiţire şi o linguriţă cu miere naturală).
- Se prepară un macerat la rece dintr-o linguriţă de plantă mărunţită la o cană cu apă de izvor sau apă minerală (timp de macerare 6-8 ore). Se beau 3-4 căni/zi.
- Se prepară tinctură din 100 g plantă mărunţită la 500 ml alcool etilic alimentar de cel mult 60°. Se lasă la macerat timp de 10-14 zile, se amestecă la interval de câteva zile. După macerare se strecoară şi se stoarce prin presare.

OBSERVAŢII:

- Nu se recomandă planta sub formă de tinctură în doze mari, în cazul bolilor de sistem (tuberculoză, leucoză, colagenoză, scleroză în plăci). În cazul predispoziţiei la alergii, înainte de administrarea internă, se va testa sensibilitatea prin frecarea plicii cotului cu o picătură de extract. Dacă apare vreo iritaţie, nu se recomandă administrarea internă.
- Tratamentul cu echinacea devine foarte eficient dacă se asociază utilizarea plantei cu alimente naturale care sunt bogate în vitamina C, E, caroten, zinc şi cupru.

EUGENIA

(EUGENIA AXILLARIS, fam. MYRTACEAE)

MIRTAROMAT

DESCRIERE BOTANICĂ:

Speciile de *Eugenia* sunt arbori sau arbuşti cu lemnul foarte tare, cu frunziş persistent; frunzele sunt punctate cu glande, având un mare conţinut de ulei volatil.

PĂRŢI UTILIZATE: rădăcina.

ACŢIUNI: este o specie cu efect remarcabil de energizare şi creştere a potenţei sexuale.

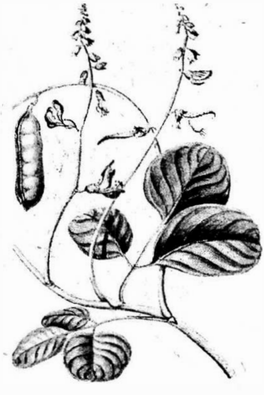
REŢETE:

- Se foloseşte maceratul preparat din rădăcinile acestei plante.

FASOLE DE MARE
(CANAVALIA MARITIMA, fam. LEGUMINOSAE)
FASOLE DE APĂ

ISTORIC:

Semințele au fost descoperite în mormintele preistorice, aceasta fiind o dovadă a utilizării lor din cele mai vechi timpuri. Împreună cu frunzele, ele au calități afrodiziace și au fost folosite de localnici ca înlocuitor de marijuana. În Peru erau nelipsite din ritualurile magice.



DESCRIERE BOTANICĂ:

Acest arbust este o plantă de apă larg răspândită, care se găsește pe coastele Americii de Sud și în Africa. Lujerii ei au până la 10 m lungime. Are flori roșietice și fructe sub formă de păstaie. Semintele sunt maronii.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: L-betonicină.

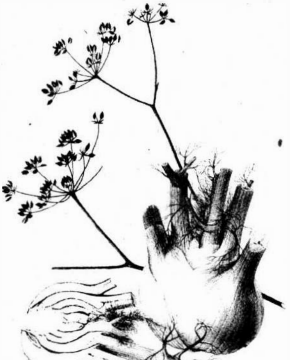
FENICUL
(FOENICULUM VULGARE, fam. UMBELLIFERAE = APIACEAE)
ANASON DULCE, CHIMEN DULCE

ISTORIC:

Această plantă aromată era utilizată ca afrodiziac din timpuri străvechi. În India, sucul ei era amestecat cu lapte și miere.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă de cultură, erbacee, cu rădăcină pivotantă, tulpină cilindrică (200 cm), frunze alungit-triunghiulare, cu segmente filiforme, foarte subțiri, ațoase. Flori grupate în umbele, galbene-aurii. Fructele sunt ovoidale. La maturitate au culoare cenușie sau brun-verzuie, cu miros plăcut, aromat, gust dulceag. Feniculul este o plantă perenă din zona mediteraneană, unde crește spontan, aclimatizată în regiunile temperate.



PĂRȚI UTILIZATE: fructele mature, tulpinile fragede, frunzele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: fructele conțin lipide, proteine, glucide simple, celuloză brută, pentozani, pectine, ulei volatil (bogat în trans-anetol, dar și cis-anetol, estragol, metilcavicol), ulei gras, aleuronă.

ACȚIUNI: feniculul face parte din cele "patru semințe calde", alături de anason verde, chimen și coriandru. Este un stimulent general al sistemului nervos parasimpatic, acționând asupra terminațiilor nervoase ale musculaturii netede, de unde și efectul tonic asupra

intregului organism. Combate intr-un mod eficient oboseala. În doze mici, semințele ameliorează hiperemotivitatea. *ATENTIE! În doze mari, semintele și mai ales uleiul esențial pot provoca crize nervoase de tip epileptic, agitație, apoi somnolentă și halucinatii. Se recomandă respectarea dozelor indicate.*

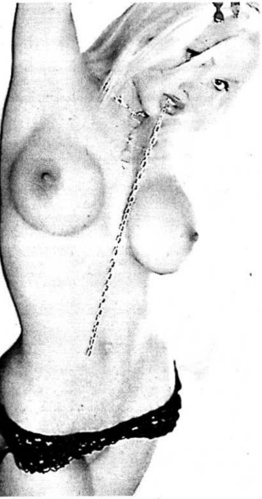
REȚETE:

☯ Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din frunze tinere, uscate și măcinate, se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1-2 g de pulbere ce se administrează din 6 in 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

☯ Pulberea din fructe uscate se folosește în doză de 0,5-1 g odată, sublingual, timp de 15-20 minute. Se administrează de câte 4 ori pe zi.

☯ Se recomandă macerat din 10 g seminte, ținute 8-10 ore în 500 ml apă minerală sau de izvor, câte o cană de 3 ori pe zi. Se îndulcește cu miere naturală.

☯ Se recomandă cu jumătate de oră înaintea fuziunii amoroase să se consume jumătate de pahar de vin de fenicul (preparat prin macerarea într-un litru de vin roșu a 50 g de seminte) sau 4-6 picături de tinctură cu o linguriță de miere. Se mai pot folosi înaintea fuziunii amoroase 2-3 picături de ulei volatil de fenicul într-o linguriță cu miere.



☯ Uleiul volatil de fenicul poate fi adăugat în apa de baie.

☯ Se realizează maceratul:

Rp/

mentă	2 g
fenicul	4 g
măghiran	6 g

apă de izvor sau apă minerală 1 litru.

Se administrează intern, se bea (după ce se strecoară) în timpul unei zile.

☯ Se face un amestec în părți egale de fructe de fenicul, anason, chimen, flori de mușețel; doza este de o lingură de amestec într-o cană cu apă de izvor sau apă minerală. După macerarea timp de 6-8 ore, se strecoară și se bea în mai multe prize, indulcit cu miere.

☯ Se folosește drept condiment, asociat cu coriandru și chimen in părți egale. De asemenea, asocierea de fenicul, mentă, coada-șoricelului este foarte utilă ca afrodiziac.

☯ Bulbul crud este consumat primăvara (mai este numit și anason dulce). Tulpinile fragede se consumă alimentar. De asemenea, frunzele pot fi adăugate in salate.

FENICUL GIGANT

(FERULA ASA-FOETIDA, fam. UMBELLIFERAE=APIACEAE)

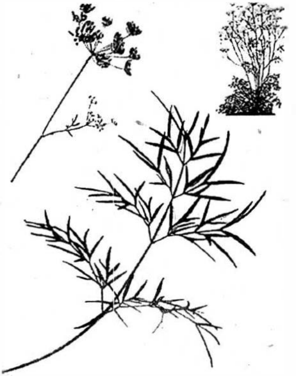
AEREL, ASA-FOETIDA, HRANA ZEILOR

ISTORIC:

Pentru asiatici, fenicul gigant este un condiment îndrăgit și des folosit in preparatele lor culinare. În medicina tibetană este apreciat ca un foarte bun afrodiziac (doza activă este de la 300 până la 1000 mg). Planta conține ulei eteric (care este afrodiziac), rășini și latex.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbust de 2 m înălțime, originar din Iran, Afganistan și Pakistan, cu rădăcina pivotantă, tulpina goală interior, frunze compuse, flori albe, grupate în umbele. Tulpina produce o dată la 4 ani, in timpul verii, un latex, care se



recoltează prin arderea, după solidificarea latexului, a plantelor culese. Nu există în flora țării noastre.

PĂRȚI UTILIZATE: latexul.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: gumirezina obținută din latex conține ulei volatil (cu miros asemănător usturoiului).

ACȚIUNI: afrodiziac.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obtinută din planta uscată și măcinată se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Se folosește ca și condiment afrodiziac, împreună cu ghimbir sau cardamom.

FICUS

(FICUS CAPENSIS, fam. MORACEAE)

SMOCVE

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arboraș mic, ajungând la înălțimea de 6 m (în zonele semiumede, până la 20 m), cu rămurelele aplecate, cu coaja deschis-roșietică sau gri, cu brazde roșii sau roz, cu frunzele alterne, oval-ascuțite. Fructele sunt smochine piriforme și roșii la maturitate, cu diametrul de 3-4 cm, așezate în ciorchini pe ramurile bătrâne sau direct pe trunchi. Comună în toată Africa Tropicală, în mod excepțional la limita Saharei de Sud. Marea sa fecunditate a fost desemnată ca simbol al feminității. Crește pe soluri umede.

PĂRȚI UTILIZATE: Fructele, rădăcina, frunzele și rămurelele acestei specii de ficus sunt folosite în multe regiuni africane, atât în scopuri afrodiziace, cât și pentru tratamentul sterilității.

FLOAREA-SOARELUI

(HELIANTHUS ANNUUS, fam. COMPOSITAE =ASTERACEAE)

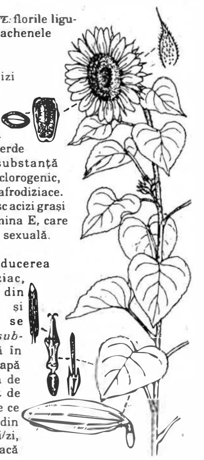
OCHIUL-SOARELUI, RUJA-SOARELUI, SORA-SOARELUI

ISTORIC:

Floarea-soarelui a fost cultivată de acum 3000 de ani în nordul Mexicului. Ea s-a răspândit repede în întreaga Americă și apoi a pătruns în Asia și în Europa. Din secolul al XVI-lea a fost crescută ca floare de grădină sau plantă decorativă și pe plantații. Floarea sa este un simbol al soarelui. Planta, în special petalele, sunt un mijloc curativ vechi. Mayașii fierb petalele și le beau ca afrodiziac (dar este mai bine să nu se fiarbă, ci să fie folosite sub formă de macerat).

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, anuală, cu rădăcină pivotantă, tulpină de 1-5 m, cilindrică, păroasă, plină cu măduvă buretoasă, frunze alterne, mari, sub formă de inimă, păroase. Florile sunt grupate în calatidii, asemănătoare cu un soare, cele marginale ligulate, sterile, galbene-aurii, cele din interior tubuloase, fertile. Cultivată în toate zonele țării.



PĂRȚI UTILIZATE: florile ligulate marginale și achenele (semințele).

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: acizi grași nesaturați, acizi grași saturați, vitamine, fosfatide, gliceride. Petalele și partea verde conțin ca substanță principală acidul clorogenic, având proprietăți afrodiziace. În semințe se găsesc acizi grași nesaturați și vitamina E, care stimulează funcția sexuală.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din florile uscate și măcinate se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 2 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă

se urmărește un efect de lungă durată, sau de 5 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu putină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

☯ Se recomandă un macerat preparat din petale de flori, 30-50 g la 1 litru de apă, din care se beau câte 3 cești/zi.

☯ Se prepară un macerat dintr-o lingură cu vârf din amestecul de plante mărunțite puse la macerat în 400 ml apă minerală sau apă de izvor:

Rp/

floarea-soarelui - flori	2 p (părți)
coada-șoricelului - flori	3 p
coada-calului - parte aeriană	2 p

☯ Tinctura din flori proaspete și tulpini zdrobite în fragmente mici, 10 g plantă uscată la 100 ml alcool etilic alimentar de 40°, se recomandă în doză de 20-25 picături, de 2-3 ori/zi.

☯ O rețetă afrodiziacă recomandă să se mănânce cu sare și piper petalele proaspete.

FO-TI

(POLYGONUM MULTIFLORUM, sin. POLYGONUM CHINENSE, PLEUROPTERUS CORDATUS, PLEUROPTERUS CONVOLVULUS, fam. POLYGONACEAE)

HE SHOU WU

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă perenă cu rizom tuberos, frunze pețiolate, având vârf ascuțit. Florile sunt mult mai lungi decât frunzele, fructul este neted, trigonal, lucios, iar părțile sale exterioare s-au dezvoltat în niște aripi largi și membranoase. Rădăcina este formată din tuberculi neregulați sau poliedrici, de culoare maronie-roșiatică; are gust amar și astringent.

PĂRȚI UTILIZATE: rădăcina, tulpina si frunzele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: lecitină, antrachinone.

ACȚIUNI: tonic, stimulează erecția, dorința și vitalitatea sexuală. Este o plantă foarte eficientă - în special la bărbați - ca tonic sexual, pentru creșterea potenței și încetinirea procesului de îmbătrânire. Scade nivelul colesterolului sangvin, ajutând astfel circulația sângelui, în special în zona genitală.

INDICAȚII: impotență.

REȚETE:

☯ Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obtinută din rădăcina uscată și măcinată se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

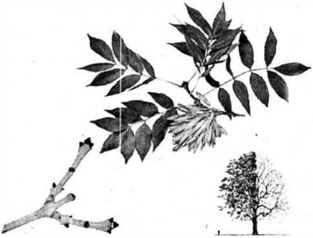
☯ Se prepară macerat la rece din 30 g rădăcină la un litru de apă de izvor; se lasă 8-10 ore. Se beau 3 căni/zi.

FRASIN

(FRAXINUS ANGUSTIFOLIA, fam. OLEACEAE)

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbore de 25 m înălțime, care crește in sud-estul Europei și nordul Africii, având frunzele penate, verde-strălucitor (mai palide pe dosul frunzei), adesea grupate câte trei, divizate în 13 foliole lanceolate ascuțite, care devin galben-aurii toamna.



PĂRȚI UTILIZATE: fructele.

ACȚIUNI: fructele, foarte plăcute la gust, au proprietăți tonice și afrodiziace.

REȚETE:

☯ Fructele se consumă sub formă de macerat, preparat din 30 g fructe, lăsate 8-10 ore într-un litru de apă de izvor. Se îndulcește cu miere naturală și se bea de 3 ori pe zi.

GALANGA

(ALPINIA GALANGA, sin. KAEMPFERIA GALANGA, fam. ZINGIBERACEAE)

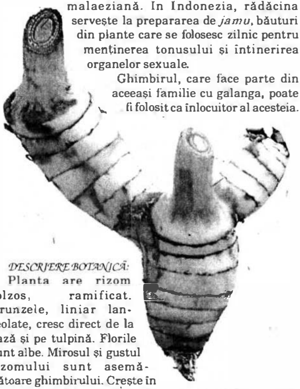
GHIMBIR CHINEZESC, RĂDĂCINA CATAR

ISTORIC:

Se consideră că utilizarea directă (sublingual) a acestei plante timp de câteva luni are un efect de protecție subtilă.

Rădăcina este un halucinogen foarte slab, dar acțiunea halucinogenă este sigură. Uscată și rasă, galanga este un bun condiment pentru mâncărurile afrodiziace. Se folosește și în medicina populară malaeziană. În Indonezia, rădăcina servește la prepararea de *jamu*, băuturi din plante care se folosesc zilnic pentru menținerea tonusului și întinerirea organelor sexuale.

Ghimbirul, care face parte din aceeași familie cu galanga, poate fi folosit ca înlocuitor al acesteia.



DESCRIERE BOTANICĂ:

Planta are rizom solzos, ramificat. Frunzele, liniar lanceolate, cresc direct de la bază și pe tulpină. Florile sunt albe. Mirosul și gustul rizomului sunt asemănătoare ghimbirului. Crește în sud-estul Asiei, în pădurile tropicale malaeziene și indoneziene.

PĂRȚI UTILIZATE: rizomul.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: rădăcina este bogată într-un ulei volatil aromatic, cu efecte stimulente și psihedelice.

REȚETE:

- Se prepară un macerat dintr-o lingură de pulbere de rădăcină la 200 ml de apă minerală sau apă de izvor. Se îndulcește cu miere de albine.
- Se poate consuma rădăcina întreagă, în alimentație.

GALANGA MICĂ

(ALPINIA OFFICINARUM, fam. ZINGIBERACEAE)

GALGANT, GHIMBIR CHINEZESC, RĂDĂCINĂ CHINEZEASCĂ

ISTORIC:

Rădăcina a fost întrebuințată în Asia din vechime, ca și condiment și în scop curativ. Medicul arab Ibn-Al-Baytar vorbește despre "rădăcina cu gust iute care sporește dragostea". Rizomul a fost folosit încă din secolul al VIII-lea ca afrodiziac și este o adăugire binevenită la lichiorurile din plante cu efect stimulativ. Un autor din secolul al VI-lea scria că ea "parfumează respirația și stimulează dorința amoroasă". În medicina germană tradițională se considera că cine pune rădăcină de galanga în mâncare sau realizează masaje cu pulbere de rădăcină amestecată cu miere de albine pe organele genitale este capabil de 12 acte amoroase succesive.

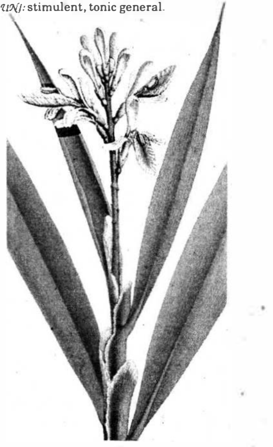
DESCRIERE BOTANICĂ:

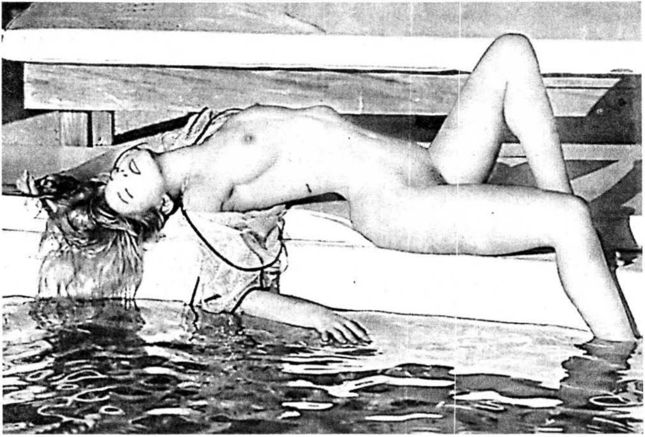
Este o plantă asemănătoare ghimbirului, care crește în culturile din China de Sud, Thailanda și India. Ea are rădăcini lemnoase mari.

PĂRȚI UTILIZATE: rizomul.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: ulei volatil, format în special din cineol, eugenol, pinen, cinamat de metil; mai conține galangină și rezină, flavonoide.

ACȚIUNI: stimulent, tonic general.





REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obtinută din rizomi uscați și măcinați se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 0,5-1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la inghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Se prepară macerat la rece din 2 g rizomi la 250 ml apă, timp de 8-10 ore. Se beau 3 căni/zi, îndulcite cu miere naturală.
- Se prepară tinctură din 10 g plantă uscată (rizom) la 100 ml alcool etilic alimentar de 40°. Se folosește zilnic o cantitate de 10-15 ml de tinctură, luată in 3 reprize, cu miere naturală.
- Este un bun condiment, fiind foarte apreciat in țările de origine. Pulberea de rizom, uscată și măcinată, se presară peste alte alimente care sunt la rândul lor afrodiziace.

GARCINIA

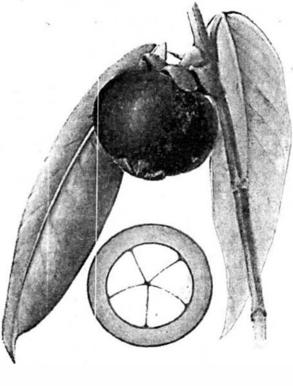
(GARCINIA KLAINEANA, GARCINIA COLA, GARCINIA MANGOSTANA, fam. HYPERICACEAE = GUTTIFERAE = CLUSIACEAE)

MANGUSTANIER

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbori răspânditi prin zonele tropicale ale Asiei și Africii si in America Centrală, producători de rezine (*gummigutti*); au frunze simple, opuse, flori simetrice. *Garcinia klaineana* crește in Camerun și Gabon.

Mangostanierul (*Garcinia mangostana*) este un arbore cu frunzele persistente, specific zonei ecuatoriale, înalt de 10-25 m, cu coroană piramidală foarte densă. Frunze opuse, cu petiolul scurt, verzi-închise, oval-eliptice, ascuțite la vârf. Florile sunt bisexuate; cele mascule, lung pedunculate, sunt grupate in inflorescențe (cime), câte 3 sau 9. Florile femele apar la extremitățile ramurilor. Fructul (denumit *mangustan*) este o bacă globuloasă; invelișul ei gros, mov sau brun-roșietic conține din abundență un latex galben; este deosebit de savuros, parfumat, foarte apreciat la Tropice. Este originar din



Malaiezia și Indonezia, fiind cultivat acum în tot sudul și sud-estul Asiei și în America Centrală.

PĂRȚI UTILIZATE: fructele acestor specii, care au reputația de a fi afrodiziace excelente.

GARDENIA

(GARDENIA GUMMIFERA, GARDENIA FLORIDA, fam. RUBIACEAE)

CAMBI, DIKAMALI

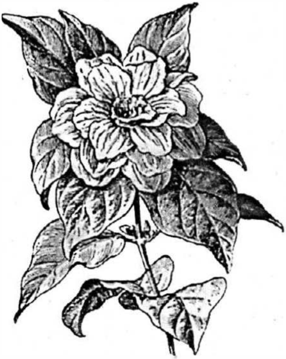
ISTORIC:

Frunzele și sucul fructelor acestui arbore se foloseau în trecut în ritualuri așa-zis magice, pentru trezirea iubirii, deoarece favorizează manifestarea iubirii pure, elevate, puternice și durabile.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Genul cuprinde circa 200 de specii de arbori și arbuști cu frunzișul persistent, care sunt răspândite în pădurile deschise și savanele Africii și Asiei Tropicale. Frunze opuse sau așezate în inele, simple, pieloase. Flori foarte parfumate, tubuloase, in formă de pâlnie, fiecare fiind divizată în cinci petale lobate, alungite; sunt solitare sau câteva sunt reunite în cime. Cultivată în sere ca plantă ornamentală.

PĂRȚI UTILIZATE: frunze, fructe.



REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obtinută din frunze uscate și măcinate se administrează *sublingual,* umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore inaintea fuziunii amoroase).
- În scop afrodiziac, se folosește și sucul fructelor proaspete, amestecat cu miere.

+ GARIYA

(CALONYCTION MURICATUM, IPOMOEA MURICATA, fam. CONVOLVULACEAE)

LAKSHMANA, MICHAI

ISTORIC:

Planta se numește în India "lujerul lui Shiva". Yoghinii foloseau adeseori această plantă pentru a trezi și face să ascensioneze energia secretă Kundalini. De asemenea, în *Ayurveda,* medicina tradițională indiană, se considera că această plantă este una din cele mai bune afrodiziace *(vajikarana)* și întineritoare. Din întreaga plantă se prepara chiar un elixir al dragostei. *ATENȚIE! Planta prezintă o anumită toxicitate.*

DESCRIERE BOTANICĂ:

Această specie de volbură ce crește în India are frunze galbene, în formă de inimă, și flori alungite, roz, cu miros de șofran.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: toate părțile plantei conțin substanțe cu proprietăți psihoactive, afrodiziace și stimulente.

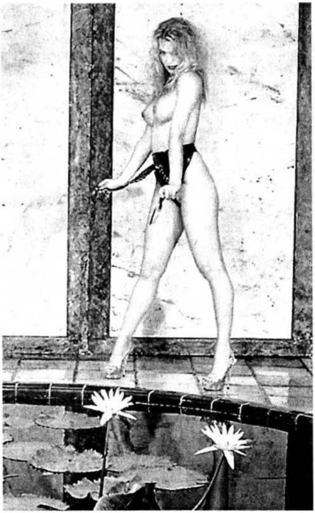
GEMĂNARIȚĂ

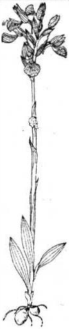
(ORCHIS PAPILIONACEA, fam. ORCHIDACEAE)

BUJOREI, POROINIC, SCULĂTOARE

DESCRIERE BOTANICĂ:

Este o plantă cu tuberculi mici, sferici, care ajunge până la înălțimea de 20-30 cm. Are frunze lanceolate sau liniare și inflorescențe compacte, ovoidale, cu 6-10 flori





purpurii. Preferă pajiștile însorite, marginile de pădure, solurile calcaroase.

PĂRȚI UTILIZATE: tuberculii globuloși.

INDICAȚII: frigiditate, impotență.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din tuberculi uscați și măcinați se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 0,5-1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la inghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Tuberculii globuloși proaspeți, tăiați în bucăți mici, tot în doze de câte 0,5-1 g, se mestecă bine și sunt folosiți astfel ca *afrodiziac*.

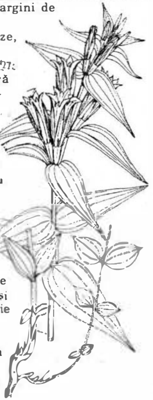
GENȚIANĂ ALBASTRĂ

(GENTIANA ASCLEPIADEA, fam. GENTIANACEAE)

GHINȚURĂ, LUMÂNĂRICĂ

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, cu rizom gros, tulpină de 1,2 m, netedă, frunze opuse, ovat-lanceolate, flori albăstrii. Fructul este o capsulă alungită. Crește din regiunea de deal până în cea montană, în poieni, margini de pădure.



PĂRȚI UTILIZATE: frunze, flori.

PRINCIPALII CONSTITUIENȚI: heterozide cu structură lactonică (gențiopicrozidul sau gențiopicrina, amarogențiina, amarogențianina, gențiacaulina, izogentizina), un alcaloid - gențianina, o substanță colorată galben-portocaliu (gentizina), gențianoza, gențiobioza, gențiina, tanoizi, lipide, steroli, substanțe minerale.

ACȚIUNI: stimulează manifestarea sentimentelor de tandrețe și iubire elevată și sinceră, susținute de o energie erotică deosebit de elevată.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din frunze și flori se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Maceratul preparat dintr-o linguriță de plantă mărunțită la 500 ml apă de izvor sau apă minerală se bea fracționat în 3 reprize, înaintea meselor principale.
- Din tinctura preparată din 20 g de plantă mărunțită, macerată în 100 ml alcool etilic alimentar, filtrată, se iau câte 7 picături de 3 ori pe zi, înaintea meselor principale, într-un pahar cu apă.
- Un sirop afrodiziac se prepară din 20 g parte aeriană la 150 ml apă de izvor sau apă minerală. După 6 ore, se strecoară și se stoarce. Se adaugă la lichid 250 g miere naturală; se iau 3-4 lingurițe/zi, inainte de mese.

GENȚIANĂ GALBENĂ

(GENTIANA LUTEA, fam. GENTIANACEAE)

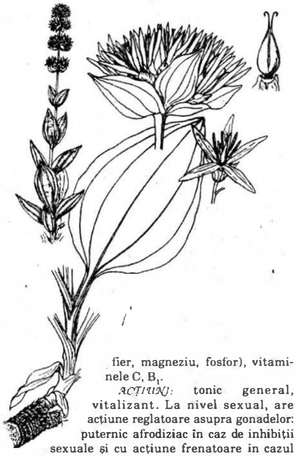
FIEREA-PĂMÂNTULUI, GHINȚURĂ GALBENĂ

DESCRIERE BOTANICĂ:

Planta are înălțimea de 40-140 cm, este netedă, cu rizom gros, scurt, cu rădăcini cilindrice, brun-gălbui. Tulpina cilindrică, neramificată, frunzele eliptice sau alungite, florile galbene, mari, cu petale unite, dispuse spre vârful tulpinii în cime corimbiforme compacte. Fructul este o capsulă conică. Crește pe pajiștile din regiunea montană și alpină. Este o specie ocrotită ca monument al naturii.

PĂRȚI UTILIZATE: rădăcinile.

PRINCIPALII CONSTITUIENȚI: heterozide cu structură lactonică (gențiopicrină, gențiamarină, gențiină), un alcaloid (gențianina), substanțe colorante, tanoizi, proteine, lipide, steroli, substanțe minerale (potasiu,



fier, magneziu, fosfor), vitaminele C, B_1.

ACȚIUNI: tonic general, vitalizant. La nivel sexual, are acțiune reglatoare asupra gonadelor: puternic afrodiziac în caz de inhibiții sexuale și cu acțiune frenatoare în cazul excitației sexuale permanente (priapism, nimfomanie).

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din rădăcină se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 0,5 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 2 g pentru o singură administrare (cu 3 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- În amestec cu alte plante afrodiziace, gențiana le amplifică efectele.
- Se prepară un macerat din 10-15 g rădăcină la 1 litru apă (timpul de macerare este de 8-10 ore). Se beau 2-3 căni pe zi.
- De două ori pe zi se vor lua câte 8-12 picături de tinctură într-un sfert de pahar cu apă (tinctura este realizată în alcool etilic alimentar de 70° în proporție de 1:5).
- Se vor lua la culcare câte 5 picături de tinctură cu o linguriță de miere.
- Se recomandă să se bea înaintea fuziunii amoroase câte o jumătate de pahar de vin de gențiană, obținut prin macerarea a 20 g pulbere de rădăcină într-un litru de vin alb sau roșu.
- Se face o tinctură din 2 linguri de pulbere de rădăcină, lăsate în 100 ml alcool etilic alimentar de 70° timp de 8 zile, scuturându-se zilnic de 2-3 ori, apoi se pune în sticluțe mici, închise ermetic. Se iau zilnic câte 10 picături într-un pahar cu apă de izvor sau apă minerală.
- Se recomandă tinctura preparată astfel:

Rp/

cardamom – extract fluid	3 p (părți)
gențiană – extract fluid	40 p
portocale amare – extract fluid	4 p
glicerină	10 p
alcool etilic alimentar de 60° q.s.ad	100 p

Se administrează câte 10 picături de 3 ori pe zi, într-un pahar cu apă.

- Se prepară sirop din 10 g rădăcină, macerate în 150 ml apă de izvor sau apă minerală; se strecoară și se adaugă 250 g miere naturală. Se iau 50-100 ml/zi.

GENȚIANĂ ROȘIE

(GENTIANA CENTAURIUM, fam. GENTIANACEAE)

ȚINTAURĂ MICĂ

DESCRIERE BOTANICĂ:

Este o plantă anuală a cărei înălțime variază între 10 și 50 cm. Tulpina sa este subțire, bifurcată, cu flori trandafirii dispuse în false umbele. Există și anumite specii de gențiană pitică, la care însă florile sunt dispuse în spic. Preferă în special solurile argilo-calcaroase.

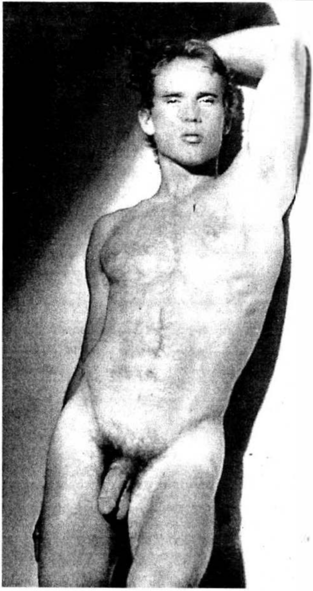
PĂRȚI UTILIZATE: frunze, flori.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: eritaurină, eritrocentaurină, eritauronă, o gumă, rezine, zaharuri.

ACȚIUNI: eritaurina din structura plantei are un efect tonic, restabilind vigoarea pierdută.

REȚETE:

- Se recomandă sub formă de macerat, din 10 g plantă la 1 litru apă de izvor. Se bea câte o ceașcă cu 10 minute înainte de fiecare masă.
- O altă rețetă folosește un macerat de flori și frunze,



amestecate cu anason sau angelică, câte 10 g din fiecare, la 1 litru apă de izvor. Se beau 2-3 căni pe zi.

- Se macerează 5-10 g pulbere de plantă uscată într-un litru de vin alb și se bea o jumătate de pahar înainte de fiecare masă.
- Se mestecă, după o masă cu alimente afrodiziace, tulpini proaspete de gențiană roșie.
- Se recomandă câte 12 picături de tinctură (1:5 cu alcool etilic alimentar de 40°) într-un pahar cu apă, de 2-3 ori pe zi.

GHIMBIR

(ZINGIBER OFFICINALIS, sin. AMOMUM ZINGIBER, fam. ZINGIBERACEAE)

RĂDĂCINĂ DE PIPER ALB, SINGABERA

ISTORIC:

Este un condiment puternic, provenit din India, unde este larg folosit în alimentație. Ghimbirul semnifică în sanscrită "care are forma unui corn". Un alt nume sub care era cunoscut este *visha beshgaja*, care înseamnă "remediu universal". Virtuțile ghimbirului ca afrodiziac au fost semnalate în multe lucrări de medicină străvechi, în special în China și în lumea arabă.

Ghimbirul este folosit de 3000 de ani pentru a ajuta bărbații să obțină erecția, fără a fi nevoiți să consume planta pe cale orală. În China era un excelent tratament al impotenței și era considerat o adevărată "forță a naturii". O rețetă folosită în vechime recomanda masaj pe zona genitală cu această plantă. Adăugând și puțină salivă, se putea obține astfel o excelentă erecție și lubrifiere a falusului (masajul putea fi făcut și cu un ulei conținând ghimbir). Se considera că un bărbat care folosea curent această rețetă nu mai putea fi părăsit vreodată de iubita sa.

Astăzi, chinezii folosesc ghimbirul și ca decoct din plantă uscată și mărunțită, pentru a obține aceleași beneficii. (Totuși, prepararea sub formă de macerat este mai bună și noi recomandăm acest mod de preparare).

Literatura indiană recomandă un amestec de suc de ghimbir, miere și ouă (gălbenuș), luat în fiecare noapte, timp de o lună, ca remediu pentru combaterea lipsei de energie sexuală.

Un text din secolul al IX-lea scrie despre ghimbir: "plantă micuță, cu flori în buchețele, indicată pentru fortificarea organelor vitale, pentru a-i reîncălzi pe bătrâni și pentru a spori sămânța". Celebra Madame du Barry folosea alimente condimentate cu ghimbir, pentru a-i stârni pasiunea lui Ludovic al XV-lea.

Coloniștii portughezi din Africa au apreciat calitățile afrodiziace ale ghimbirului, folosindu-l ca hrană pentru sclavii de sex masculin, urmărind înmulțirea acestora.

Era folosit în vechime în practicile magice aducătoare de iubire, considerându-se că amplifică charisma celui care îl consumă.

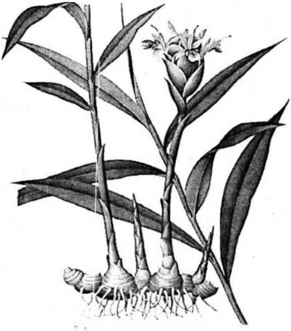
În zilele noastre, ghimbirul este mult prețuit în lumea arabă, unde este consumat sub formă de băutură fără alcool, privit ca stimulent al sexualității. În Senegal, femeile poartă centuri confecționate cu tuberculi de ghimbir, urmărind astfel să crească dorința sexuală a soțului lor.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă care poate ajunge la 2 m înălțime, având o rădăcină bulboasă, din care pornesc rizomi aromați. Uneori, forma rădăcinii se aseamănă cu cea a organelor genitale masculine. Are tije foliare, flori zigomorfe.

PĂRȚI UTILIZATE: rădăcina.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: amidon, ulei volatil cu



miros puternic camforat, substanțe fenolice, gingerolii nevolatili.

ACȚIUNI: afrodiziac. Efectul stimulator asupra circulației pelviene și virtuțile sale tonice sunt recunoscute din punct de vedere medical. Este preferabilă folosirea rădăcinii în formă proaspătă, răzuită. Acțiunea sa asupra tonusului sexual se intensifică atunci când se asociază cu ginsengul. De asemenea, ghimbirul este foarte indicat în stările de impotență.

REȚETE:

☯ Se administrează *sublingual* pulberea de plantă (pulberea se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 0,5 g ce se administrează de 2-4 ori/zi, dacă se urmărește o administrare de lungă durată (5 luni), sau o doză unică de 2 g, cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la inghițire și o linguriță cu miere naturală).

☯ Rădăcina proaspătă și pulberea din rădăcină uscată se recomandă în alimentație, drept condiment. Este preferabilă utilizarea ghimbirului proaspăt, mestecat sau adăugat la diverse preparate afrodiziace.

☯ Uleiul volatil de ghimbir se administrează în doză de 1-3 picături/zi, cu miere naturală.

☯ Se vor lua de trei ori pe zi câte o cană de macerat din 10-20 g rădăcină la un litru de apă, la care se adaugă câte o lingură de miere naturală.

☯ Se recomandă de trei ori pe zi câte 10-30 picături de tinctură de ghimbir (1:5 în alcool etilic alimentar de 60⁰), intr-un pahar cu apă.

☯ Cu 30 minute înaintea jocului amoros se va mesteca o bucată de rădăcină de ghimbir, proaspătă sau conservată în prealabil în miere.

☯ Se prepară tinctură din 10 g pulbere de rădăcină uscată la 100 ml alcool etilic alimentar de 60⁰, după următoarea rețetă:

Rp/

ghimbir – tinctură	10 g
pelin – tinctură	5 g
alcool etilic alimentar de 60⁰	100 ml

Se macerează 15 zile, se strecoară și se iau 20-30 picături, înainte de masă.

☯ Se recomandă masajul abdominal cu unguent cu ghimbir, care are un efect stimulent. De asemenea, ghimbirul se mai poate folosi extern in felul următor (după o rețetă veche): se mestecă în gură rădăcina, impreună cu fructe de piper negru african (*Piper cubeba*), apoi saliva se aplică pe organele genitale.

GINKGO

(GINKGO BILOBA, fam. GINKGOACEAE)

ARBORELE TEMPLIER JAPONEZ, BAI GUO

ISTORIC

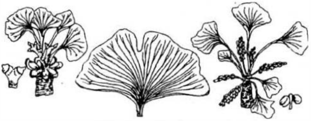
De mai bine de 5000 ani, chinezii au descoperit calitățile medicinale ale acestui arbore, care previne impotența. Ingestia fructelor lui acționează direct asupra zonelor genitale ale bărbatului, care resimte astfel o renaștere intensă a interesului pentru sexualitate și o putere mărită, durabilă de concentrare. Chinezoaicele, conform unei tradiții străvechi, căutau cu aviditate *Ginkgo biloba*, care le permitea să amelioreze vigoarea soților lor. Ele alegeau fructele în funcție de diametrul lor. Fructele erau ținute în vaginul lor timp de o zi, după care le scoteau și le tăiau mărunt, punându-le în prăjituri cu aluat din făină de orez, pe care le serveau soților lor.

Atât în China, cât și în Japonia, arborele este considerat sacru, fiind cultivat pe lângă templele taoiste, budhiste și shintoiste.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Ginkgo biloba este o adevărată "fosilă vie", ultimul reprezentant al unei familii de plante mezozoice (epocă de acum 190 de milioane de ani). Acest copac, înalt de până la 40 m, are frunze caracteristice în formă de evantai. El are 2 sexe și formează fructe de culoare galbenă, în formă de prune, cu câte un sâmbure lemnos. Pulpa fructelor degajă un miros dezagreabil datorat acidului butiric prezent in compoziția sa, pe care il regăsim și în untul râncezit. Originar din China, probabil și din Japonia, ginkgo mai este cultivat si în unele zone ale Europei (Franța) și in SUA (Carolina de Sud).

PĂRȚI UTILIZATE: semințele si frunzele.



PRINCIPALII CONSTITUENȚI: flavonoide, ginkgolide, bilobalide.

ACȚIUNI: este afrodiziac prin efectul tonic nutritiv.

REȚETE:

- Semintele și frunzele de *Ginkgo biloba* pot fi uscate și utilizate sub formă de pulbere administrată *sublingual* (câte 1 g de 4 ori/zi sau sau 3 g o singură dată, cu 4 ore înainte de fuziunea amoroasă).
- Se realizează macerat (30%) din semințele măcinate de ginkgo sau din frunze.
- *Tonic cerebral* (deoarece se spune că "creierul este cel mai important organ sexual al omului", este foarte importantă și stimularea cerebrală):

Ginkgo (frunze)	4 p (părți)
Gotu kola (frunze)	2 p
Rosmarin (frunze)	1 p
Maté (frunze)	1 p
Scorțișoară	1 p

Se realizează un amestec din plantele de mai sus, care se folosește în următoarele preparate:

1) *Macerat tonic:* Se pun 2 lingurițe de amestec la o ceașcă de apă, se lasă la macerat 6-8 ore, după care se strecoară si se îndulcește maceratul după gust. Se beau 2-3 cești pe zi.

2) *Vin tonic:* Puneți o ceașcă și jumătate de amestec într-un litru de vin, lăsați la macerat o săptămână. Strecurati și îndulciți după gust.

3) *Tinctură* sau *lichior:* Puneti amestecul uscat într-un vas, acoperiți-l complet cu vodcă sau coniac (alcool etilic) si lăsați-l 2-3 săptămâni. Se strecoară, pentru tinctură administrându-se câte o linguriță de 2-3 ori pe zi. Pentru lichioruri, se îndulcește după gust cu miere sau cu sirop de arțar, o jumătate până la o ceașcă pentru fiecare litru de alcool etilic alimentar.

GINSENG AMERICAN

(PANAX QUINQUEFOLIUM, sin. PANAX QUINQUEFOLIUS, sin. ARALIA QUINQUEFOLIA, fam. ARALIACEAE)

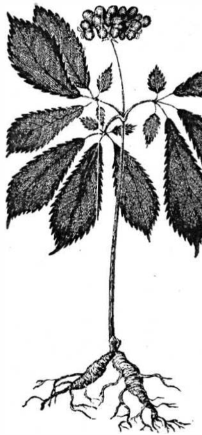
GINSENG CANADIAN, GINSENGUL CU CINCI FRUNZE, PLANTA-CU-CINCI-DEGETE, SĂNĂTATEA-OMULUI

ISTORIC:

Este la fel de venerată de amerindieni precum este ginsengul oriental de către asiatici. A fost căutată și utilizată frecvent de vraci pentru efectele ei curative si afrodiziace. Se consideră că prin consumul de ginseng american crește charisma si forța sexuală.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Ginsengul american este o specie înrudită cu ginsengul oriental *(Panax ginseng)*, dar este mai mare și are frunzele ovale, cu margini zimțate, clar delimitate în grupuri de câte cinci. Se găsește în pădurile din estul Americii de Nord, fiind o plantă indigenă. Are o înăltime de 20-30 cm.



PĂRȚI UTILIZATE: rădăcina. Ginsengul cultivat este mai puțin eficient decât cel sălbatic. Rădăcina se culege după înflorire și se folosește doar complet uscată.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: Ginsengul american conține un complex de substanțe asemănător cu ruda sa asiatică, printre care elemente minerale (aluminiu, bor, calciu, fier, magneziu, mangan, molibden, fosfor, potasiu, sodiu, sulf, zinc), carbohidrati, grăsimi, fibre, proteine, colină, stigmasterol, ginsenozide, sucroză, zaharuri, vitamina PP.

ACȚIUNI: afrodiziac, vitalizant, tonic general.

INDICAȚII: impotență.

REȚETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea de rădăcină (se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 0,5-1 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi), pe o perioadă de 3 luni, sau o doză unică de 2 g, luată cu 4 ore înainte de fuziunea amoroasă. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

- Se prepară și sub formă de macerat, dintr-o linguriță de plantă lăsată timp de 8 ore în 250 ml apă minerală sau de izvor, îndulcit cu miere naturală.

GINSENG FALS

(PANAX REPENS, fam. ARALIACEAE)

JINTSMA

Această plantă crește la nord de Tonkin și este vândută drept veritabilul ginseng în Indochina.

GINSENG ORIENTAL

(PANAX GINSENG, PANAX PSEUDOGINSENG, PANAX SCHINSENG, PANAX JAPONICUS, fam. ARALIACEAE)

GINSENG CHINEZESC, GINSENG COREEAN, IARBĂ-DIVINĂ, RĂDĂCINA-OM, RĂDĂCINA-VIEȚII, ZEN SHEN

ISTORIC:

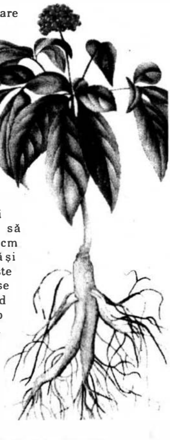
Numele *ginseng* derivă din cuvintele chinezești corespunzătoare expresiei "asemenea omului", datorită faptului că rădăcinile au forma corpului uman. (Chinezii consideră acest gen de rădăcină ca având cea mai mare eficiență medicinală). Numele de specie, *Panax*, ca și cuvântul *panaceu*, derivă din cuvântul grecesc *panakeia*, însemnând "care vindecă totul". Aceasta este o referință la reputația de mii de ani a plantei, cunoscută de către chinezi ca remediu universal.

Fiind în același timp "iarbă divină" și "rădăcină a vieții", ginsengul reprezintă principiul solar, *yang* (simbol ceresc al virilității și nemuririi). Rădăcina sa este legendară pentru extraordinara putere terapeutică și echilibrantă. În legendele timpurii se afirma că savurarea ei ar ajuta la dobândirea nemuririi.

Ginsengul este cel mai cunoscut medicament armonizator folosit în Asia și unul dintre cele mai vechi remedii din lume. Planta e menționată în cele mai vechi scrieri, chiar în inscripțiile antice pe oase. Rădăcina de ginseng se putea găsi înainte doar în regiunile muntoase izolate ale Coreei, fiind foarte rară. Apoi a fost răspândită și în alte regiuni ale Asiei. Era privită ca "rădăcină a cerului", onorată în cadrul unor ritualuri speciale, considerată în întreaga Asie de Est ca fiind prima între 10.000 de plante. Împărații chinezi utilizau ginsengul împreună cu alte stimulente, pentru a-i ajuta să facă față cu succes numeroaselor concubine pe care le aveau.

Cererea imensă de ginseng a dus la cultivarea acestuia pe suprafețe întinse. Pentru efecte asemănătoare s-a mai folosit "ginsengul săracilor", reprezentat de plante preeum *Astragalus, Hiroshimanus,* asociate cu *Campanumoea filosula* și *Phyteuma japonicum.*

DESCRIERE BOTANICĂ:



Este o plantă perenă care provine din pădurile muntoase ale Manciuriei, fiind totuși la ea acasă și în Asia de Est, China, Coreea de Nord, Japonia, Siberia. Ginsengul are o rădăcină pivotantă cu mai multe terminații, care a fost deseori comparată cu forma unui om. Rădăcina poate să crească până la 50 cm lungime, deși se recoltează și dacă e mai scurtă. Ea este de culoare albă și dacă se usucă, se întărește, putând fi păstrată timp îndelungat. Din tulpina singulară, se ramifică frunze verzi-închis, cu margini dantelate, câte cinci pe nod. La capătul tulpinii, lungă de până la 60 cm, crește un ciorchine de flori mici, albe. Planta a putut fi aclimatizată și la noi.

PĂRȚI UTILIZATE: rădăcinile (uscate).

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: ginsenozide, glicozide, saponozide (cu efect protector față de efectele nocive ale radiațiilor), minerale (calciu, fier, magneziu, fosfor, potasiu), proteine, carbohidrati, colină, un acid gras (acid panaxic - care stimulează activitatea cardiacă și metabolismul), umbeliferonă, mucilagii, vitamina B_1, B_2, ulei volatil (panaxină - tonic nervos și cardiovascular), substante steroide înrudite cu hormonii sexuali (în special substante estrogene, dar acestea sunt prezente numai în rădăcinile plantelor din flora spontană).

ACȚIUNI: Ansamblul constituentilor săi și dozele în care se găsesc permit realizarea unei sinergii de actiune cu totul exceptională (rar întâlnită la o plantă), care mai apare doar la *grâul germinat* și la *ginsengul siberian* (*Eleutherococcus*). Este un puternic *tonic general* și *revitalizant*, antidepresiv, euforizant. Efectele de amplificare extraordinară a vitalității și rezistenței fizice care i se atribuie în Orient au fost confirmate de cercetările moderne. Crește capacitatea de efort fizic și intelectual, stimulează secreția de ACTH (hormon hipofizar), având astfel un efect de combatere a stresului.

Ginsengul are și calitatea de a stimula apetitul sexual atât la bărbati, cât și la femei, deoarece actionează asupra glandelor sexuale și sistemului muscular într-un mod asemănător cu yohimbina. Nu prezintă toxicitate, chiar în doze mari, iar administrarea sa nu determină niciodată dependență.

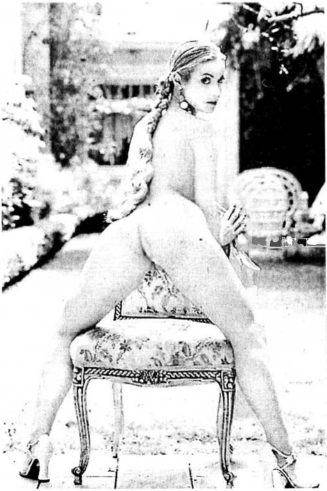
Extractul de ginseng încetinește procesul de îmbătrânire și mărește rezistenta organismului, în special la vârste avansate. El este indicat atât ca afrodiziac, cât și în tratarea stărilor de anemie, anorexie, neurastenie și în multe alte afectiuni. Cele mai eficiente rădăcini sunt cele de la plante cu o vârstă de peste 4 ani.

INDICAȚII: impotentă, spermatoree, sterilitate, astenie fizică, devitalizare.

REȚETE:

☯ Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din rădăcina uscată și măcinată se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Doza este de 2 g de pulbere ce se administrează o singură dată (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

☯ Pentru o cură de durată mai lungă, doza indicată este de 2 g/zi. Se fac cure de trei săptămâni, cu o pauză de trei săptămâni între ele. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu putină apă (eventual se ia la înghitire și o linguriță cu miere naturală).



☯ Se recomandă următorul amestec afrodiziac: pulbere de ginseng (1 g), pulbere de busuioc (2 g). Se administrează *sublingual*, timp de 20 minute, cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase.

☯ Pentru cei care au o digestie lentă și o structură fizică robustă, pulberea de ginseng e bine să fie combinată cu pulbere de ghimbir, scorțișoară, cardamom sau lemnul-Domnului, în proporții egale (1:1).

☯ Rădăcina măcinată se macerează în apă de izvor sau apă minerală (câte o linguriță pulbere la 250 ml apă, macerate 8 ore) și se îndulcește cu miere naturală. Se ia dimineața pe nemâncate și seara la culcare.

☯ Tinctura se recomandă ca *întăritor*. Se iau 15-25 picături, cu puțină apă, de 3 ori/zi, timp de 4-6 săptămâni. Se prepară din 10 g ginseng-pudră la 100 ml alcool etilic alimentar de 40°. Se macerează 7-10 zile.

☯ În caz de impotență se recomandă ginseng-pulbere, câte 2 g odată, de 3 ori pe zi.

☯ Se recomandă următoarele formule cu efect afrodiziac:

1)	Rădăcină de ginseng (pulbere)	30 g
	Vanilie	60 g
	Miere	1 kg
	Ulei volatil de scorțișoară	10 picături
	Tinctură de ambră	2 g
	Gumă *Tragacantha*	1 g

Din acest amestec se utilizează câte 500 mg o dată.

2)	Ginseng - extract fluid	1 g
	Extract fluid de muira-puama (*Ptychopetalum olacoides*)	1 g
	Extract fluid de damiana (*Turnera diffusa*)	2 g
	Sirop	50 g
	Apă de izvor sau apă minerală	120 ml

Se administrează câte 3 linguri pe zi.

OBSERVAȚII:

Abuzul de ginseng (doze prea mari) poate provoca efecte nedorite: stări de nervozitate, insomnie, diaree, eruptii cutanate.

GINSENG SIBERIAN

(ELEUTHEROCOCCUS SENTICOSUS, sin. ACANTHOPANAX SENTICOSUS, fam. ARALIACEAE)

RĂDĂCINĂ-DE-TAIGA

ISTORIC:

În Siberia Orientală, din timpuri imemoriale i s-au atribuit virtuti magice și era venerat ca și mandragora în Occident. Ginsengul siberian, împreună cu celelalte specii de ginseng, are o reputație de stimulator al virilității.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Este un arbust cu tulpini și ramuri acoperite de o coajă spinoasă de culoare brun-gri, de pe care spinii cad după îmbătrânire. Frunzele sunt foarte lungi și late, în număr de cinci pe fiecare ramură. Florile sunt foarte mici, reunite în umbele sferice, galbene la florile-femelă și violet la cele mascule. Fructele sunt ovoide negre, se prezintă în ciorchini bogați care se detașează toamna. Crește la altitudine joasă, în pădurile de cedru sau de foioase, și la 800 m în pădurile de conifere, în Rusia și China, mai ales în Manciuria, insulele Sahalin, în estul Japoniei și Coreea de Sud. Nu crește niciodată în preajma ginsengului oriental.

PĂRȚI UTILIZATE: planta întreagă.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: Ca și în cazul ginsengului oriental, toate părțile plantei conțin numeroase principii active, dar mai ales în partea lemnoasă şi în rădăcină concentraţia acestora este maximă. Astfel găsim: eleuterozide, cumarine, lignani, zaharuri, saponozide triterpenice, vitamina B_{12}.

Ginsengul siberian este prototipul agentilor adaptogeni (el creşte capacitatea corpului de a rezista la stres). Locul de acţiune al ginsengului este chiar hipotalamusul. Hipotalamusul trimite instructiuni glandei pituitare care secretă ACTH, hormon care la rândul lui stimulează glandele suprarenale şi coordonează astfel functionarea altor sisteme ale corpului, incluzând sistemul cardiovascular, nervos, reproductiv, digestiv si imunitar.

Ginsengul siberian ajută la tratamentul şi prevenirea unei largi varietăţi de boli debilitante, îmbunătăţeşte performantele psihice şi mentale; reduce stresul, îmbunătăţeşte rezistenta organismului, ajută la creşterea în greutate şi stimulează secretia de hormoni androgeni.

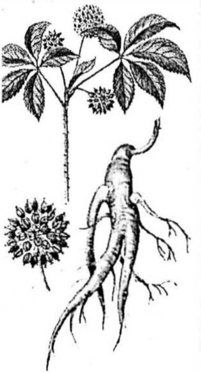
Planta amplifică de asemenea perceptia senzorială, în special acuitatea vizuală şi simtul olfactiv şi îmbunătăţeşte activitatea corticală, iar după utilizarea prelungită a ginsengului siberian se constată de asemenea si o mai mare acuratete a auzului. Aceste acţiuni explică de ce ginsengul siberian este foarte eficient pentru amplificarea libidoului.

Planta diminuează concentratia acidului lactic, acumulat la nivel muscular după efort, ceea ce o face să fie preferată atât de sportivi, cât si de cei care doresc obtinerea unor performante sexuale.

Efectul anabolizant al ginsengului siberian îi conferă calităti afrodiziace incontestabile, atât prin reintinerirea tesuturilor seminale si ovariene, cât si prin stimularea tiroidiană şi corticală, antrenând o *reînnoire hormonală*.

REŢETE:

- Se utilizează *sublingual* câte 0,5 g pulbere de plantă de 4 ori/zi, pentru o cură de 3 săptămâni, sau în doză unică de 2 g cu 4 ore înainte de fuziunea amoroasă. Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu putină apă (eventual se ia la înghitire si o linguriţă cu miere naturală).
- O altă modalitate de administrare este următoarea: de 4 ori/zi câte 0,5 g pulbere de ginseng siberian, într-un pahar cu macerat de rozmarin.
- De 2 ori pe zi se iau 10-25 picături de extract fluid, într-un pahar cu apă de izvor.
- Cura cu ginseng siberian se asociază foarte bine cu cea de germeni de grâu.



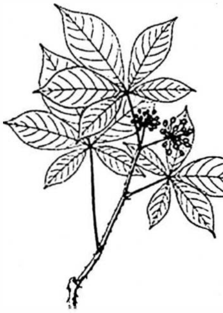
GINSENG SPINOS

(ACANTHOPANAX SPINOSUM, ACANTHOPANAX GRACILISTYLUS, fam. ARALIACEAE)

ARBORAŞ ŢEPOS, NU-MĂ-ATINGE

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbust cu frunze imparipenat compuse, flori mici, alb-verzui. Fructul este o bacă sferică. Este o specie înrudită cu ginsengul siberian.



PĂRȚI UTILIZATE: scoarța rădăcinii, care are gust picant.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: amidon, rășină, ulei volatil, vitamina A.

ACȚIUNI: tonic.

INDICAȚII: impotență.

REȚETE:

● Se administrează *sublingual* pulberea (se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1 g și se administrează din 6 în 6 ore de 4 ori/zi, (timp de 4-5 luni), când se urmărește un efect de lungă durată, sau în doză unică de 3 g, cu 4 ore înainte de fuziunea amoroasă. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

❦ Se folosește și sub formă de vin tonic, având proprietăți afrodiziace. Acest vin restabilește vigoarea și virilitatea, fiind foarte recomandat în impotență.

GOTU KOLA

(CENTELLA ASIATICA, sin. HYDROCOTYLE ASIATICA, fam. UMBELLIFERAE = APIACEAE)

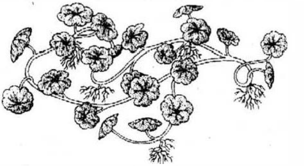
BRAHMI, CER-PLIN-DE-STELE, IARBĂ ROTUNDĂ, ȘIRAG-DE-BĂNUȚI, FO-TI-TIENG

ISTORIC:

Frunzele cărnoase și rotunde sunt în Sri Lanka o mâncare foarte apreciată. Consumarea zilnică a frunzelor de gotu kola asigură longevitatea și trezește "focul" sexualității. Este considerată un "elixir al longevității".

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă vivace, cu ramuri culcate la pământ. Pe ramuri se dezvoltă frunze rotunde, reniforme, crenate, de 4-6 cm diametru, cu 7 nervuri, glabre. Florile sunt mici, albe și cresc în ciorchine. Fructele sunt moi, rotunde și au culoare purpurie. Crește în zone umbroase și umede, tropicale și subtropicale, în India, Sri Lanka, Africa de Sud și SUA.



PĂRȚI UTILIZATE: partea aeriană.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: beta-caroten, carbohidrați, grăsimi, fibre, elemente minerale (calciu, magneziu, mangan, fosfor, potasiu, siliciu, sodiu), proteine. În frunze și în seminte se găsește un alcaloid care stimulează glanda suprarenală.

ACȚIUNI: afrodiziac, vitalizant.

INDICAȚII: impotență, frigiditate.

REȚETE:

❦ Se utilizează *sublingual* pulberea de plantă, în doze de câte 1 g de 4 ori/zi, când se urmărește o administrare de lungă durată (4-5 luni), sau în doză unică de 2 g, cu 4 ore înainte de fuziunea amoroasă. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire si o linguriță cu miere naturală).

❦ Se recomandă folosirea ca afrodiziac în asociere cu ovăz și damiana.

GRÂU

(TRITICUM AESTIVUM, sin. TRITICUM SATIVUM, sin. TRITICUM VULGARE, fam. GRAMINEAE)

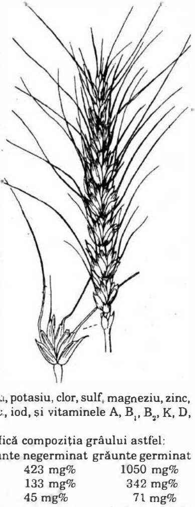
ARNĂUT, GRÂU ALB

ISTORIC:

Grâul este o cereală care este cultivată de mai bine de 6000 de ani. Cu mult înainte ca știința să dovedească efectul ca factor de fertilitate al vitaminei E, prezentă din belșug în grâu, țăranii își hrăneau animalele cu grâu proaspăt măcinat. La un test efectuat pe pacienți tratați timp de două săptămâni cu vitamina E extrasă din ulei de *germeni de grâu*, s-a constatat la majoritatea o substanțială îmbunătățire a cantității și calității spermei. Tratamentul cu ulei de *germeni de grâu* a dat de asemenea rezultate în tratarea sterilității la femei. El armonizează rapid formele corporale ale femeilor, ducând la mărirea sânilor și restabilirea fermității lor. Se poate folosi intern și extern.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă ierboasă, cu rădăcini fasciculate, tulpina (de 150 cm) este pai, cu 5-6 internodii, frunze liniare, netede, florile grupate în spic. Fructul este o cariopsă. Cultivat mai ales în zona de câmpie și deal.



PĂRȚI UTILIZATE: semințele, rădăcina, coaja boabelor (tărâțele de grâu), germenii de grâu, uleiul din germeni de grâu.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: amidon, apă, materii azotate (gluten, albumină, cazeină și fibrină), zaharuri. Conține următoarele elemente minerale: calciu, fosfor, fier, sodiu, potasiu, clor, sulf, magneziu, zinc, mangan, cobalt, cupru, iod, și vitaminele A, B_1, B_2, K, D, PP, E, enzime.

Germinarea modifică compoziția grâului astfel:

	grăunte negerminat	grăunte germinat
fosfor	423 mg%	1050 mg%
magneziu	133 mg%	342 mg%
calciu	45 mg%	71 mg%

Germenii de grâu sunt de mărimea unei gămălii de ac și conțin: proteine, amidon, grăsimi; ei sunt foarte bogați în ulei, în care găsim fosfor, fitosterină, lecitină, vitaminele A, E, complexul vitaminelor B. Boabele de grâu conțin amidon și estrogeni. *Germenii de grâu* sunt valoroși din punct de vedere medical; ei sunt bogați în ulei, care se obține prin presare. Uleiul de germeni de grâu conține, pe lângă alte vitamine (riboflavină, tiamină, niacină, caroten), până la 0,5% tocoferol, minerale, uleiuri, acizi uleioși și substanțe estrogene.

Vitamina E din uleiul de germeni de grâu mărește randamentul si stimulează activitatea organelor sexuale. Vitamina E, care este esențială pentru dezvoltarea glandelor sexuale, are și proprietăți afrodiziace.

ACȚIUNI: tonic general. Grâul germinat reprezintă un tratament complementar foarte util în astenia sexuală. Prin compoziția sa. este mai intâi un revitalizant energetic foarte puternic, un remineralizant puternic, imbunătățește activitatea sistemului nervos. Grâul constituie un aliment de bază și este practic indicat în foarte multe afecțiuni, printre care si sterilitatea.

INDICAȚII: impotență, sterilitate.

REȚETE:

● Se recomandă in mod deosebit *germenii de grâu*, pentru efectul lor pregnant afrodiziac. Zilnic se va lua câte o linguriță, inaintede fiecare masă, in cure de maxim 3 săptămâni la fiecare două luni. Grâul germinat proaspăt se consumă amestecat cu crudități în salate.

● Tărâțele de grâu sunt foarte bogate in vitamine, enzime, săruri minerale, oligoelemente (90% din ele se află in tărâte și fibre vegetale). Se recomandă zilnic 3 linguri de tărâțe înmuiate timp de 8-10 ore în apă de izvor sau apă minerală, fie în combinație cu alte preparate, fie cu miere naturală.

● Pulberea de tărâtede grâu, câte 1-2 linguri, se poate adăuga in mâncare.

● Pulberea de rădăcină de grâu uscată se folosește ca *revitalizant*, câte 3 g, de 4-6 ori pe zi, *sublingual*.

● Se recomandă maceratul preparat dintr-un pumn de tărâțe la 1 litru apă de izvor sau apă minerală. Dacă se adaugă 3-4 gălbenușuri de ou crude este foarte eficace ca *revitalizant* în stările de astenie sexuală. Se administrează 200-250 ml din acest amestec la 4-5 ore.

● În caz de impotență sexuală se recomandă grâu încolțit, 3 lingurițe pe zi.

Metoda de preparare a grâului încolțit: se spală grâul și se pune într-o farfurie adâncă, având grijă să-l menținem mereu umed. Se clătește în fiecare zi. Grâul va germina (apare un mic punct alb în câteva ore vara și cel mult în 3 zile, iarna). Dacă il lăsăm în continuare incă 1-2 zile, acest colț va crește și vom obține astfel grâul încolțit. Acesta nu se păstrează, ci va fi utilizat proaspăt. Se iau 2-3 lingurițe/zi, mestecate bine. Cura nu trebuie să depășească 15-20 zile la fiecare 2-3 luni.

● Este de asemenea eficient să se consume *müsli* din fructe tăiate (mere, piersici, pere), grâu încolțit (fulgi de ovăz), lapte, miere naturală.

● Se recomandă amestecul din 100 g grâu incolțit, trecut prin mașină, 25 g miere naturală, 25 g nuci (sau ulei de măsline) și 500 g fructe, pentru o masă, pentru efectele *vitalizante*.

● Uleiul de germeni de grâu este foarte bogat in vitamina E. Cercetările au arătat că acest ulei amplifică feminitatea la femei și virilitatea la bărbati. Se spune despre ulei că provoacă ovulatia la femeile sterile și mărește cantitatea de spermă la bărbați.

OBSERVAȚII:

Deoarece pâinea albă este foarte săracă în elemente nutritive, este indicat ca la prepararea pâinii să se folosească grâul integral, ce conține toate elementele de care are nevoie organismul, sau măcar pâine făcută din făină si tărâte. În această pâine se pot adăuga condimente afrodiziace.

GRIFINIA

(GRIFFINIA SIMPLICIFOLIA, GRIFFINIA PARVIFLORA, fam. AMARYLLIDACEAE)

CEBOLA BRAVA

Rămurelele si frunzele acestei specii vest-africane se folosesc in scopuri afrodiziace, dar si pentru tratamentul unor boli venerice.

GUARANA

(PAULLINIA CUPANA, fam. SAPINDACEAE)

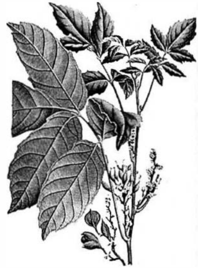
PAULINĂ, CACAO BRAZILIANĂ

ISTORIC:

Semințele au fost culese de secole de indienii amazonieni (în special indienii *tupi* din Brazilia) și erau preparate ca băuturi răcoritoare puternic stimulative și afrodiziace. De asemenea, ei făceau și pâine din guarana, măcinând semințele. Făina era amestecată cu apă și apoi aluatul se cocea

la soare, în diverse forme. Pâinile de guarana sunt foarte bune timp îndelungat.

Amerindienii din multe triburi obișnuiau să poarte la ei bucăți mărunțite de guarana, pe care le foloseau uneori ca înlocuitor al mâncării, datorită efectului puternic energizant.



DESCRIERE BOTANICĂ:

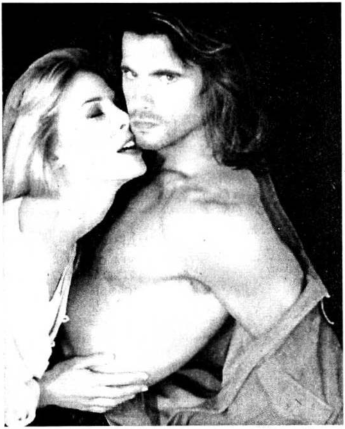
Plantă lemnoasă, agățătoare, de 10 m lungime (este o liană), cu frunze compuse, decupate, flori mici, galbene, grupate în ciorchini, fructe piriforme, cu 2-3 semințe mici. Semințele sunt cunoscute ca "fructele tinereții". Liana este sălbatică, dar între timp a fost cultivată și pe plantații. Originară din pădurile amazoniene, cultivată în Brazilia.

PĂRȚI UTILIZATE: semințele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: conține cafeină (10% - mult mai multă decât cafeaua obișnuită), teobromină, taninuri catehice, un ulei volatil cu efecte ușor halucinogene.

REȚETE:

- Se recomandă 0,5-1 g de pulbere de 4 ori/zi, dacă se urmărește o administrare de lungă durată (4-5 luni), sau o doză unică de 2 g, cu 4 ore înainte de fuziunea amoroasă.
- Se mai poate consuma și sub formă de macerat (30%) sau tinctură (1:10).



GUTUI

(CYDONIA VULGARIS, sin. CYDONIA OBLONGA, fam. ROSACEAE)

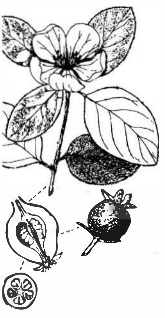
ALĂMÂIOARĂ

ISTORIC:

Gutuile au fost privite ca afrodiziace de multe secole. Se consideră în tradiția populară că floarea de gutui simbolizează cea mai frumoasă declarație de dragoste pe care iubiții și-o pot face: "iți voi fi fidel tot restul vieții mele".

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbore fructifer, exotic, cu rădăcini superficiale, tulpină de până la 8 m, cu scoarta cenușie-brună, lemn albroz, ramuri orizontale, erecte sau pendule. Frunze ovate sau eliptice, întregi. Florile albe-roz, solitare, mari, 4-5 cm diametru. Fructe galbene de diferite mărimi, parfumate, cu gust astringent. Preferă zonele cu veri călduroase și ierni blânde, locurile adăpostite.



PĂRȚI UTILIZATE: frunzele, care se culeg în timpul verii; pulpa fructelor; semințele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: apă, glucide, protide, lipide; minerale: magneziu, fosfor, calciu, potasiu, fier, cupru, sulf; tanin, pectine; vitaminele B, C, PP, provitamina A.

ACȚIUNI: tonic.

REȚETE:

- Se prepară macerat dintr-o gutuie mare rasă la 1 litru apă de izvor sau apă minerală; se îndulcește cu 100 g miere naturală. Se bea în cursul unei zile.
- Se recomandă maceratul preparat din 100 g frunze la 1 litru apă de izvor sau apă minerală. Se beau 3 căni/zi.
- Se recomandă consumul fructelor ca atare sau al unor produse obținute din acestea. Salata din gutui, mere, morcov și miere naturală se indică la micul dejun.
- Se bea sucul de gutui, dublat cu apă și îndulcit cu miere naturală.
- Se adaugă 50-100 g suc de gutui în maceratul preparat din mentă sau salvie.
- Se recomandă amestecul:

Rp/

Suc de gutui	1,5 litri
Alcool	0,5 litri
Scorțișoară	2 g
Cuișoare	0,8 g
Migdale amare	0,5 g
Nucșoară - praf	1 g

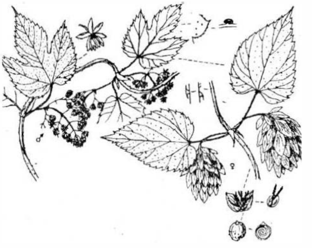
Se lasă să se macereze 2 săptămâni. Se adaugă miere naturală; se filtrează și se ține în sticle.

HAMEI

(HUMULUS LUPULUS, fam. CANNABINACEAE)

DESCRIERE BOTANICĂ:

Liană din al cărei rizom pornesc numeroase rădăcini ramificate; tulpina este formată dintr-un butuc, din care apar în fiecare an lăstari. Frunzele sale sunt opuse, aspre, păroase pe față. Florile unisexuate, cele mascule dispuse în ciorchine pe o plantă, cele femele, în conuri, pe altă plantă. Fructul este o achenă ovală. Planta crește spontan, agățată în arbori, la marginea pădurilor, zăvoaielor, de la câmpie până la munte (1000 m).



PĂRȚI UTILIZATE: conurile femele când devin galbene-verzui, uscate la umbră. Praful care cade de pe conuri este adunat în timpul uscării, fiind partea cea mai de valoare a hameiului. De asemenea, se mai utilizează și frunzele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: conurile conțin substanțe amare și rășini, ulei volatil, compuși azotați, celuloză, proteine, vitamina C, carbohidrați, minerale (calciu, magneziu, potasiu, fosfor). Uleiul volatil este format din: mircen, farnesen, pinen, limonen, geraniol, linalol.

ACȚIUNI: hameiul are o acțiune afrodiziacă necontestată, însă *numai pentru femei*. Consumat în cantități mari, hameiul are un efect de feminizare și anafrodiziac.

INDICAȚII: poluții, priapism, nevroză sexuală, hiperexcitabilitate.

REȚETE:

- Lăstarii tineri sau vârfurile se utilizează ca legumă, asemeni sparanghelului.
- Se administrează *sublingual* pulberea din conuri de hamei (se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 0,5 g și se administrează de 2-4 ori/zi. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală). Are gust amar puternic.
- Se recomandă maceratul:

Rp/

vârfuri înflorite de hamei	1 g
roaibă (rădăcină)	6 g
frunze de nuc	2 g

Se folosesc 500 ml apă de izvor sau apă minerală. Se ia câte un pahar, dimineața și seara.

- Se recomandă tinctură preparată din 10 g pudră de conuri de hamei in 90 ml alcool etilic alimentar de 90°, care se administrează în doze de 24 picături pe zi.

+ HOANG NAM

(STRYCHNOS BRUTHIERANA, fam. LOGANIACEAE)

NUCĂ VĂTĂMĂTOARE

Plantă originară din Vietnam, a cărei scoarță conține stricnină și brucină, dar care este mai puțin toxică decât *Strychnos nux vomica,* și este folosită în special când impotența a apărut ca urmare a surmenajului și a exceselor sexuale.

Acțiunea sa e în același timp tonică și afrodiziacă.

Poate fi utilizată intern, sub formă de pulbere de scoarță (250 mg) sau de extract hidroalcoolic (20-50 mg). Pentru uz extern se folosește sub formă de unguent, cu care se fac fricțiuni.

HREAN

(ARMORACIA RUSTICANA, sin. ARMORACIA LAPATHIFOLIA, sin. COCHLEARIA ARMORACIA, fam. CRUCIFERAE = BRASSICACEAE)

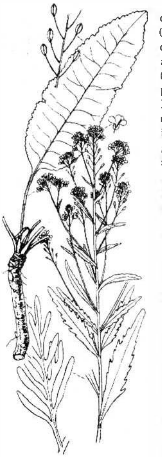
CRESTĂTURĂ DE BRETAGNE, RĂDĂCINĂ SĂLBATICĂ

ISTORIC:

Această plantă a fost utilizată atât în scop culinar, cât și medicinal, încă de acum 2000 de ani. Grecii o prețuiau ca afrodiziac, iar romanii o includeau în sosurile picante (condimentate) pe care le adăugau la pește și carne. Hreanul uscat sau semipreparat nu se compară cu rădăcina proaspătă, care este de altfel foarte ușor de procurat.

Se folosește în special drept condiment, rareori ca mijloc curativ. A fost utilizat la prepararea mâncărurilor cu carne și a sosurilor cu smântână.

Se folosește după ce se curăță de coajă și se răzuiește mărunt. Ca și alte condimente iuți, hreanul stimulează dorința erotică. *ATENȚIE, poate fi alergizant.*



DESCRIERE BOTANICĂ: Plantă erbacee, perenă, cu rădăcină puternică (70 cm), ramificată, albă, cărnoasă, picantă la gust, aromată. Tulpină floriferă (50-125 cm), ramificată în partea superioară, glabră. La bază, frunzele, foarte mari (100 cm), sunt dispuse în rozetă. Florile albe, mici, grupate; fructul este o silicvă mică, globuloasă. Cultivat în toată țara, pe lângă garduri, în locuri umede.

PĂRȚI UTILIZATE: rădăcina, frunzele, florile.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: hreanul e bogat în vitamina C și substanțe minerale (calciu, magneziu, fier), conține ulei eteric și diferite enzime. Rădăcina de hrean conține protide, hidrați de carbon; săruri minerale de sodiu, potasiu, calciu, fosfor, fier, vitaminele A, B_1, B_2, PP și C. Cele mai bune rădăcini sunt cele de la plantele de 1-2 ani. Ele se folosesc în stare crudă, precum și uscate la soare.

ACȚIUNI: tonic general, energizant. Bogăția în compuși protidici a hreanului face din el un tonic de prim ordin, dar sulfocianatul de alil este cel care îi conferă proprietățile afrodiziace, el acționând reflex asupra fibrelor musculare perineale ale penisului și clitorisului.

REȚETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea de rădăcină de hrean uscat (se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 2-4 g pe zi, în mai multe reprize. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Pulberea din frunze se folosește în doze de câte 0,3-0,7 g odată, de 2-4 ori pe zi, sublingual, după metoda de mai sus.
- Pulberea din rădăcină de hrean uscată se folosește în doză de câte 0,2-0,4 g odată, administrată de 2-3 ori pe zi, cu miere sau în combinație cu plante cum ar fi nalba sau zămoșița.
- Se consumă ca atare, în scop condimentar.
- De două ori pe zi se va lua câte o linguriță de rădăcină proaspăt rasă.
- Maceratul preparat din 15-20 g rădăcină la un litru apă de izvor sau apă minerală (se lasă 12 ore la macerat) se bea în doză de câte 2 căni/zi, între mese.
- Se bea maceratul preparat din frunze (o linguriță la 300 ml apă de izvor sau apă minerală), îndulcit cu miere naturală.
- Maceratul preparat dintr-o linguriță de hrean ras la 500 ml lapte (timp de o oră) se bea dimineața.
- Tinctura de hrean se obține din macerat (preparat dintr-o linguriță de pulbere de rădăcină de hrean la 150 ml de apă de izvor sau apă minerală), prin diluare cu alcool etilic alimentar de 30°, în proporție de 2:8; se administrează câte 5 g de preparat la doză.

IARBA-FUNIE

(CORRIGIOLA TELEPHIIFOLIA, CORRIGIOLA LITORALIS, fam. CARYOPHILLACEAE)

CORRIGIOLA, IARBA-LIANĂ

Rădăcinile aromate ale acestei plante africane intră în compozitia unor licori tonice şi puternic afrodiziace.

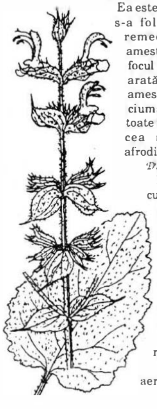
IARBA-SFÂNTULUI-IOAN

(SALVIA SCLAREA, fam. LABIATAE = LAMIACEAE)

ŞERLAI, TOATĂBUNĂ, SALVIE-MUSCATĂ

ISTORIC:

Ea este cunoscută din antichitate şi s-a folosit, ca şi salvia, drept remediu şi medicament. Se amesteca cu vinul pentru a creşte focul dragostei. Unele retete vechi arată că salvia-muscată se poate amesteca cu alte plante (cânepă, ciumăfaie, măselariță). Dintre toate felurile de salvie, aceasta are cea mai mare reputatie ca afrodiziac.



DESCRIERE BOTANICĂ:

Este o rudă foarte apropiată cu *Salvia officinalis*; creşte in zone uscate, are un miros puternic, asemănător cu salvia. Rădăcina este brună, sinuoasă, tulpina (100-200 cm) rigidă, cu peri deşi, frunze ovale, foarte mari, dintate, cu fete rugoase, încretite. Florile, cu corolă bicoloră, sunt grupate într-o inflorescentă ramificată.

PĂRŢI UTILIZATE: partea aeriană înflorită, semintele

PRINCIPALII CONSTITUENŢI: ulei volatil (bogat în linalol şi acetat de linalil), o diterpenă caracteristică - sclareolul, rezine formate din alte diterpene, substante amare, pigmenti fenolici şi chinoidici, derivaţi triterpenici, acid ursolic, derivaţi fenolici, ocimen, mircen, zaharuri, săruri minerale. Semintele contin circa 30% ulei gras.

ACŢIUNI: tonic. În general are aceleaşi întrebuinţări ca şi salvia. Efectul afrodiziac provine de la uleiul volatil (cu efect stimulent) si de la răşină (sclareol).

INDICAŢII: frigiditate, impotentă sexuală, sterilitate.

REŢETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea de plantă uscată (pulberea se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1 g şi se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi), sau o doză unică de 2 g, cu 4 ore înainte de fuziunea amoroasă. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puţină apă (eventual se ia la înghiţire şi o linguriţă cu miere naturală).
- Se recomandă maceratul preparat dintr-o lingurită cu vârf de plantă măruntită la o cană cu apă, timp de macerare 6-8 ore.
- În aromaterapie se recomandă uleiul volatil, cu efect afrodiziac. Acesta se obține din planta proaspătă şi se inhalează de mai multe ori zilnic sau se înghit 2-3 picături, de 3 ori pe zi, cu o lingură de miere naturală.

IASOMIE DE GRĂDINĂ

(JASMINUM OFFICINALE, fam. OLEACEAE)

JASMIN

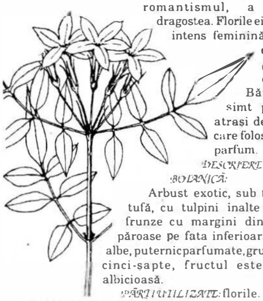
ISTORIC:

Iasomia, originară din Orientul Apropiat, îşi trage numele de la cuvântul persan *jasemin.* Floarea sa minunată, albă, este foarte renumită prin parfumurile

preparate din uleiul său.

Persanii foloseau ulei de iasomie pentru a parfuma aerul în timpul petrecerilor lor, iar la chinezi, iasomia simbolizează delicatetea si drăgălășenia feminină. În arta medievală crestină, adesea, iasomia a fost asociată cu Fecioara Maria. În simbolistica viselor, a visa iasomie prevestește norocul in dragoste.

Adesea florile de iasomie erau adăugate in amestecurile de plante folosite pentru a eleva și spiritualiza iubirea, a stimula manifestările de tandrețe, romantismul, a atrage dragostea. Florile ei dau nota intens feminină pe care majoritatea parfumurilor o contin. Bărbații se simt puternic atrași de femeile care folosesc acest parfum.



DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbust exotic, sub formă de tufă, cu tulpini inalte (3-5 m), frunze cu margini dințate, fin păroase pe fata inferioară. Florile albe, puternic parfumate, grupate câte cinci-șapte, fructul este o bacă albicioasă.

PĂRŢI UTILIZATE: florile.

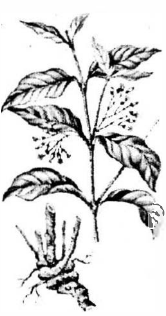
PRINCIPALII CONSTITUENŢI: planta conține o esență specifică.

ACŢIUNI: afrodiziac.

REŢETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea de plantă (pulberea se umectează in prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1 g și se administrează din 6 in 6 ore de 4 ori/zi (timp de 4-5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau o doză unică de 3 g, cu 4 ore înainte de fuziunea amoroasă. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se inghite cu putină apă (eventual se ia la inghițire și o linguriță cu miere naturală).

- Se prepară macerat din 15-25 g flori la 1 litru de apă; se recomandă câte 3 cești/zi, din care una seara, la culcare.



+ IBOGA

(TABERNANTHE IBOGA, fam. APOCYNACEAE)

ISTORIC:

Iboga este folosită ca halucinogen în ritualuri magice si religioase, în special in cultul *Bwiti* și servește pentru a lua legătura cu "strămosii" și cu "lumea spiritelor", practicantii considerând astfel că "intră în relație cu moartea". Ea are reputația unui puternic stimulent și afrodiziac. Rădăcina puternică, noduroasă joacă de secole un rol central în culturile vest-africane. Aici, iboga este o plantă sacră, considerată a avea puteri magice. Rădăcina se combină deseori cu scoarță de yohimbe.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbust care creste în Africa de Vest (Gabon, Congo), în pădurile ecuatoriale, înalt până la 1,5 m. Se cultivă și ca plantă de grădină. Are frunze lungi, ascutite, asezate câte două, flori mici, alb-roze, așezate în ciorchine si fructe mici, ovale. Planta conține o sevă lăptoasă, neplăcut mirositoare.

PĂRŢI UTILIZATE: rădăcina.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI: alcaloizi cu structură indolică: ibogaina (stimulent psihic puternic, care în doze foarte mari are efecte halucinogene), tabernantina, ibogamina, iboxygaina.

ACŢIUNI: tonic muscular, tonic nervos.

REŢETE:

- Pulberea de rădăcină se recomandă în doză de 0,5-2 g pentru o singură administrare și *nu se repetă administrarea ei!*

- Clorhidratul de ibogaină se recomandă sub formă de drajeuri a câte 5 mg se dă in doze de 20-30 mg/zi.

IENUPĂR

(JUNIPERUS COMMUNIS, fam. CUPRESSACEAE)

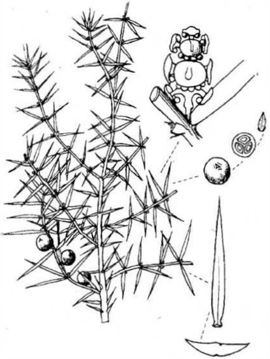
CETINĂ, JNEAPĂN

ISTORIC:

Boabele au fost utilizate in scop medicinal și pentru aromatizarea diferitor băuturi. Băutura traditională in Slovacia, numită *Borowicka*, este puternic aromată cu ienupăr.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbust conifer sub formă de tufă, crește în munti și



are o rădăcină rămuroasă și tulpină cu ramuri ascendente. Lemnul său are un miros caracteristic, aromat. Frunzele sunt aciculare, cu o dungă albă pe fată, verzi-închis pe dos, drepte, intepătoare. Florile sunt unisexuate, mici, cele bărbătești galbene, cele femeiești, verzi. Fructele sale sunt boabe purpurii, cărnoase, aromate.

PĂRȚI UTILIZATE: fructele, frunzele, lemnul, scoarța a doua, mlădițele tinere

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: ulei volatil format din pinen, camfen, cadinen, 1-4 terpineol, alcooli sescviterpenici, iuniperină, iunenol, zahăr invertit, grăsimi, pentozane, substanțe proteice, zaharoză, rășini

ACȚIUNI: tonic amar, tonic general.

INDICAȚII: impotentă sexuală.

REȚETE:

- Din maceratul preparat din 2 lingurițe fructe la 200 ml apă se iau câte 3-4 linguri pe zi. Nu se supradozează, deoarece irită căile renale și produce hematurie.
- Esenta se administrează in doză de 0,1-0,2 g/zi, in solutie alcoolică sau cu miere naturală.
- Se combină câte 2 părti boabe de ienupăr și cimbrisor, și câte o parte rozmarin și cimbru; se face macerat dintr-o lingurită (din acest amestec) la o cană cu apă.
- Se prepară macerat din scoarța a doua, 20 g la un litru de apă; cantitatea se bea in 24 ore.
- Tinctura se prepară astfel: 100 g boabe măcinate se macerează in 0,5 litri de alcool etilic alimentar de 45-50°, timp de 4-5 zile, apoi se strecoară. Se administrează 15 picături/zi într-un pahar cu apă sau cu 1 lingură cu miere naturală.
- Boabele pot fi mestecate, câte 2-5/zi; uscate, ele sunt folosite drept condiment.

OBSERVAȚII:

ATENȚIE! Nu se recomandă în boli renale cronice. Nici un preparat cu ienupăr nu se utilizează mai mult de 6 săptămâni!

INDRANI

(VITEX NIGUNDO, fam. VERBENACEAE)

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbust tufos (de 8 m înălțime), care poate avea talia unui mic arbore subțire; el este răspândit in întreaga Indie și de asemenea și în China, unde este cultivat la aproximativ 3000 m altitudine, pe platourile din Casmir. Florile sunt parfumate, de culoare mov. Rădăcina sa este folosită la prepararea unor licori aromate, cu efect afrodiziac. În Occident planta este cunoscută sub numele de "lemn-câinesc indian" *(indian privet)*

REȚETE:

- Pentru obtinerea efectului afrodiziac, planta se amestecă de regulă cu zeamă de lămâie indulcită cu miere ori cu sucul unor fructe exotice. Tot în scop afrodiziac, in *Ayurveda* se folosește și sucul obtinut din frunze proaspete, combinat cu pulbere de seminte de ajowan.

OBSERVAȚII:

Acest tip de preparate se consumă moderat, deoarece rădăcina de indrani conține un ulei esențial care este în parte excretat in urină. În cazul unei utilizări excesive, prezența acestui ulei in timpul trecerii urinei în uretră poate produce o iritație care face erecția dureroasă.

ISEKE

(MICRODESMIS PUBERULA, fam. PANDACEAE)

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbust mic din vestul Africii Tropicale, cu frunze alterne, simple, inflorescente tip racem, inserate direct pe lemnul bătrân. Flori unisexuate, in formă de valvă,

divizate în cinci, fruct-drupă, seminţele cu endospermul foarte bogat în ulei. Creşte în Ghana, Coasta de Fildeş, Nigeria.

INDICAŢII: este folosită de localnici pentru remedierea impotenţei.

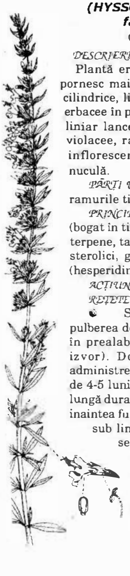
REŢETE:

- Se administrează sub formă de clismă cu macerat obţinut din scoarţă şi frunze.

ISOP

(HYSSOPUS OFFICINALIS, fam. LABIATAE)

CIMBRU-DE-CEL-BUN



DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, cu rizom scurt, din care pornesc mai multe rădăcini. Tulpinile sunt cilindrice, lignificate în partea inferioară şi erbacee în partea superioară. Frunzele sunt liniar lanceolate, netede, lucioase, florile violacee, rar roz sau albe, grupate într-o inflorescenţă terminală. Fructul este o nuculă.

PĂRŢI UTILIZATE: la înflorire se culeg ramurile tinere, nelemnoase.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI: ulei volatil (bogat în timol şi carvacrol); cimol şi tuionă, terpene, tanoizi, substanţe amare, compuşi sterolici, gume, colină, glicozide flavonice (hesperidina).

ACŢIUNI: excitant al sistemului nervos.

REŢETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea de plantă (pulberea se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1 g şi se administrează din 6 în 6 ore, de 4 ori/zi (timp de 4-5 luni), când se urmăreşte un efect de lungă durată, sau o doză unică de 3 g, cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase. Se ţine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puţină apă (eventual se ia la înghiţire şi o linguriţă cu miere naturală).
- Din maceratul preparat din 2-3 g extremităţi florale şi frunze la 100 ml apă de izvor sau apă minerală, se beau 3 ceşti pe zi.
- Alcoolatura se administrează în doză de 10-30 picături la o jumătate de pahar cu apă de izvor sau apă minerală.
- Se iau după mese câteva picături din tinctura obţinută prin macerarea timp de 3 săptămâni a câte 20 g isop şi izmă la 200 ml alcool etilic de 60°.
- Se prepară sirop:

Rp/

vârfuri înflorite de isop	100 g
apă de izvor sau apă minerală	1 litru
miere naturală	1600 g

Se administrează intern, câte 100 ml/zi.

Atenţie! Nu se dă persoanelor cu afecţiuni ale sistemului nervos, deoarece poate da crize epileptiforme!

- Se recomandă de 3 ori/zi, 2-4 picături de esenţă de isop cu o linguriţă de miere naturală.

+ JUSTICIA

(JUSTICIA PECTORIALIS, fam. ACANTHACEAE)

ARBORELE DE NUCĂ MALABAR

ISTORIC:

Locuitorii din America Centrală consideră planta un bun afrodiziac. Înainte de a fi utilizată, planta e uscată la soare şi măcinată. De fapt doar pulberea este activă, atunci când se prizează sau când se fumează împreună cu *Cannabis sativa*. O specie indi *Justicia stenophylla*, se foloseşte în America de Sud şi pentru obţinerea unor stări psihedelice (ca înlocuitor pentru *ayahuasca*). *ATENTIE! Noi nu recomandăm utilizarea acestei plante în modul descris mai sus!*

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă care crește până la 60 cm înălțime, având tulpina puțin păroasă, frunzele mici, în formă de lance și flori violete, asemănătoare cu gura-leului. Crește în America Centrală (în special în insulele Caraibe) și în India de Vest.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: planta conține triptamine, care au acțiune psihedelică.

KAMALASANA

(BUTEA MONOSPERMA, fam. PAPILONACEAE)

ISTORIC:

Frunzele, florile, semințele, precum și scoarța acestui arbore sunt cunoscute de către practicienii ayurvedici pentru deosebitele lor proprietăți afrodiziace. Ele erau folosite în mod tradițional sub formă de pudră fină sau pastă preparată cu miere ori cu unt clarificat (*ghee*). De regulă, pentru o utilizare de lungă durată se folosesc mai ales florile și scoarța, deoarece utilizarea excesivă ori îndelungată a preparatelor din frunze tinde să scadă cantitatea de glucoză din sânge, putând avea apoi unele efecte nefaste asupra erecției.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbore robust, de aproximativ 15 m înălțime, este răspândit in aproape întreaga Indie, atât în sud, cât și în regiunile montane din nord. În limba sanscrită, planta mai este denumtă *kali, kinsuka* sau *bijasneha*. Datorită culorii roșii-portocalii intense a florilor, arborele este numit de localnici "flacăra pădurii". În Occident, planta este cunoscută sub numele de *teak bastard*.

+ KAWA-KAWA

(PIPER METHYSTICUM, fam. PIPERACEAE)

PIPER AMEȚITOR, KAVA, METISTICUM

ISTORIC:

Rădăcina acestei plante este folosită de băștinași la prepararea unei băuturi răcoritoare si inebriante. Rețeta tradițională de preparare a băuturii este următoarea: rădăcinile mestecate în prealabil, umezite cu salivă, se lasă la macerat în apă mai mult timp, astfel încât să fermenteze. Atunci ele capătă caracteristici psihotrope și afrodiziace. Ingerate în cantități moderate, provoacă o senzație de răcoare ce durează una până la două ore, o stare de bună dispoziție și satisfacție, diminuarea oboselii și o creștere a capacității fizice. Când cantitatea de kawa consumată este mare, efectele se manifestă prin stare de euforie, exaltarea imaginației, slăbiciune in mâini și picioare. *ATENȚIE! În cazul consumului în exces, apare o stare de rău general, urmată de pierderea cunoștinței și chiar de comă.*

DESCRIERE BOTANICĂ:

Este un arbust de 3 m înălțime, cu rădăcină puternică și lemnoasă, ramuri cărnoase, frunze persistente, verde-deschis, in formă de inimă, care crește în insulele din Oceanul Pacific și mai ales în Polinezia. Sub numele de kawa (sinonime: *kawa-kawa, awa Yahoma, yangona*) este cunoscută rădăcina acestei plante, cât și băutura preparată din ea.

PĂRȚI UTILIZATE: rădăcina.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: rădăcina conține amidon, methysticină, pseudomethysticină, yangonină si o rezină

(kavaină). Se pare că substanţa rezinoasă este cea care determină activitatea fiziologică provocată de această plantă. Tratat cu eter, în compoziţia extractului apar două elemente: unul slab activ, iar celălalt puternic activ şi care posedă toate proprietăţile rădăcinii. Acesta din urmă are un gust piperat, miros aromatic şi efect anestezic local.

ACŢIUNI: afrodiziac relaxant, narcotic în doze mari.

+ KHAT

(CATHA EDULIS, fam. CELASTRACEAE)

ARBORELE DE CEAI ARĂBESC, CEAI ARAB, QAT

ISTORIC:

Arborele era cunoscut vechilor egipteni, fiind considerat o plantă care deschidea drumul spre zei. Se foloseşte în stare proaspătă. Vârfurile crenguţelor delicate şi frunzele mici şi ovale se prepară cu multă miere şi se mestecă. Frunzele uscate sunt utilizate de către cei care iau droguri şi sunt fumate simple sau amestecate în haşiş. În sud-vestul Peninsulei Arabice, în estul Africii, khat-ul este consumat frecvent, având chiar un "rol social" (10% din bugetul statului este investit la Djibouti pentru comercializarea khat-ului).

În Yemen, mestecatul în comun de khate la rang înalt în comunitate şi are o importantă funcţie social-psihologică. Aici, khat-ul nu este utilizat doar ca afrodiziac şi pentru activarea simţurilor, ci chiar şi pentru "cristalizarea" stărilor spirituale. Khat-ul a fost apreciat încă din secolul al XIII-lea ca plantă curativă de către sufiţii etiopieni.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbore (15 m înălţime) cu ramuri roşiatice, frunze ovale, flori galbene sau albe. Creşte spontan sau cultivat în nord-estul Africii şi în Peninsula Arabică.

PĂRŢI UTILIZATE: frunzele (proaspete sau uscate).

PRINCIPALII CONSTITUENŢI: alcaloizi (aceiaşi care sunt prezenti şi în speciile de *Ephedra*): efedrină, norpseudoefedrină; taninuri şi ulei esenţial. Efectul stimulent se datorează cathinonei, substanţă aparţinând grupului amfetaminelor naturale. Prin efectele sale stimulente, khat-ul este asemănător frunzelor de coca. Deşi nu s-a dovedit că ar produce obişnuinţă, sevrajul poate determina o stare de letargie.

ACŢIUNI: tonic nervos, tonic general, vitalizant.

OBSERVAŢII:

Nu se recomandă femeilor în timpul sarcinii.

KORIBO

(TANAECIUM NOCTURNUM, fam. BIGNONIACEAE)

FUNIE-DE-VIN, FUNIE-DE-LAPTE

ISTORIC:

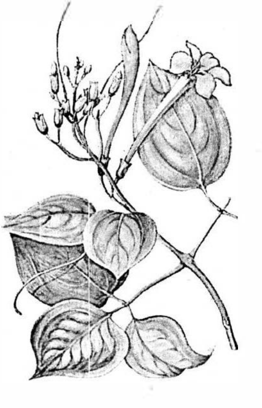
Această plantă a fost folosită de indienii *karitiana* din Rio Madeira (Brazilia Amazoniană) şi de indienii din Chocó, Columbia (care o considerau un bun afrodiziac). Pulberea din planta uscată şi măcinată este inhalată in cadrul ceremoniilor şamanice, având un efect psihedelic. Din rădăcină se face un macerat aromatizant.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă agăţătoare puternic ramificată, care creşte în toate zonele din America de Sud şi Centrală (Caraibe), atât în pădurile ecuatoriale dense cât şi pe plajele însorite. Are frunze în formă de inimă şi seminţe aşezate câte trei; pe tulpină cresc, până la 10-15 cm, flori albe, în formă de pâlnie. Florile se închid ziua şi se deschid la apus, emanând un miros de migdală, dulce-îmbătător. Seva plantei este lăptoasă, abundentă, albă, asemănătoare cu uleiul de migdală.

PĂRŢI UTILIZATE: rădăcina şi partea aeriană.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI: compuşi cianogenici, saponine şi taninuri.



+ LAUR PĂROS

(DATURA METEL, fam. SOLANACEAE)

DATURA

ISTORIC:

Datura metel este menționată ca plantă halucinogenă în scrierile sanscrite și chinezești vechi. Era de asemenea cunoscută medicului arab Avicenna ca drog, în secolul al XI-lea. Este folosită astăzi pe scară largă în India, Pakistan și Afganistan ca afrodiziac. Semințele pulverizate se adaugă în vin, la băuturile alcoolice, la preparatele cu *cannabis* și uneori la amestecul de betel pentru mestecat.

Această plantă conferă energie vitală și erotică, curaj și putere mentală. *Datura ferox*, o specie înrudită, are un rol minor.

DESCRIERE BOTANICĂ

Plantă erbacee (1 m înălțime), perenă, cu frunze inegal ovate (5 cm lungime), fin păroase, flori erecte, cu parfum dulceag, albe, nuanțate cu roz sau violet, cu corola având zece colțuri. Fructul este aproape globulos, acoperit cu spini ascuțiți. Răspândire: Mexic, sud-vestul Americii. Există varietățile: *Datura ferox, Datura inermis, Datura metel* și *Datura tatula* – toate cunoscute sub numele de "laur păros".

PĂRȚI UTILIZATE: partea aeriană a plantei, proaspătă sau uscată.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: bogat în alcaloizi (scopolamină, hiosciamină, cuschigrină, teloidină).

LĂMÂI

(CITRUS LIMON, sin. CITRUS MEDICA LIMON, sin. CITRUS LIMONUM, fam. RUTACEAE)

CHITRĂ

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbust spinos, cu rădăcină rămuroasă, cu tulpină de 2-4 m înălțime, frunze pieloase, alungit-ovate sau alungit-lanceolate. Florile galbene cu nuanțe purpurii sunt solitare, fructul este o bacă galbenă, cu coaja bogată în uleiuri aromatice. Crește în regiunea mediteraneană; la noi în țară se cultivă în sere.

PĂRȚI UTILIZATE: fructele și coaja.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: apă, albumină, grăsimi, hidrați de carbon, celuloză, calciu, fosfor, fier, sodiu, potasiu, clor, sulf, vitamina C (50-100 mg); vitaminele B_1, B_2 și B_3 (PP); vitamina A. Fructele și coaja sunt afrodiziace și erau utilizate în diverse ritualuri, favorizând apariția stărilor de iubire, conferind o senzație de eliminare a tensiunilor și o stare de prospețime. Lămâia este utilizată la prepararea diferitor remedii, precum și a tămâiei parfumate.

REȚETE:

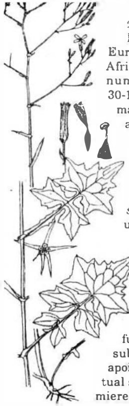
- Pentru efectul său purificator, se va consuma frecvent suc de lămâie îndulcit cu miere naturală de albine (cel mai indicat dimineața, pe stomacul gol).
- Se recomandă maceratul preparat astfel: se zdrobesc coaja, pulpa și semințele unei lămâi; se lasă la macerat timp de 2 ore în apă de izvor sau apă minerală, cu miere naturală. Se strecoară prin stoarcere și se îndulcește cu miere.
- Se pun la macerat într-un vas: o căpățână de usturoi, curățată și pisată, împreună cu coaja rasă și zeama de la o lămâie - într-un litru apă de izvor sau apă minerală. Într-un vas se pune usturoiul, coaja rasă și zeama de la o lămâie, precum și apa. Se acoperă și se lasă în repaus timp de două zile. Se ia câte o lingură de trei ori pe zi.

- Se prepară tinctură din coajă de lămâi. Se administrează câte 30 picături de 3 ori pe zi.
- Se amestecă cu o lingură de lemn, într-un vas emailat, 150 g miere naturală, un pahar cu suc de morcovi, un pahar cu suc de roșii, un pahar cu suc de hrean și sucul unei lămâi. După omogenizare, amestecul se pune într-o sticlă, care se închide bine și se păstrează la rece. Se ia câte o linguriță de 3 ori pe zi cu o oră înainte de mese sau la 3 ore după masă, timp de 2 luni.
- Se recomandă esență, 5-10 picături, în miere naturală sau într-un macerat de plante afrodiziace.
- Se poate face cură de lămâi: în primele 8 zile se bea în fiecare zi zeama de la 1 lămâie în apă călduță; în următoarele 8 zile, 2 lămâi; în următoarele 8 zile, 3 lămâi; în următoarele 8 zile, 4 lămâi; în următoarele 8 zile, 5 lămâi; în următoarele 8 zile, 4 lămâi; în următoarele 8 zile, 3 lămâi; în următoarele 8 zile, 2 lămâi; în următoarele 8 zile, 1 lămâie. Cura cu lămâie dezintoxică organismul și îl fortifică vital.

LĂPTUCĂ

(MYCELIS MURALIS, sin. LACTUCA MURALIS, fam. ASTERACEAE = COMPOSITAE)

CRESTĂȚEA



DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee care crește în Europa, Asia Mică și nord-vestul Africii. Are rizom gros și scurt, cu numeroase rădăcini, tulpină de 30-120 cm, erectă, cilindrică, frunze mari, subțiri, netede, flori galbene-aurii, fruct-achenă.

PĂRȚI UTILIZATE: frunzele și florile.

ACȚIUNI: afrodiziac tonic.

REȚETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea de frunze uscate (pulberea se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1-2 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi), timp de 5 luni, când se urmărește un efect de lungă durată, sau o doză unică de 3 g, cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

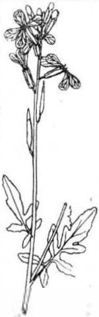
LĂPTUCĂ CU FLORI GALBENE

(ERUCA VESICARIA ssp. SATIVA, sin. BRASSICA ERUCA, fam. CRUCIFERAE = BRASSICACEAE)

ROCHETA, ROCKET

ISTORIC:

Din antichitate a fost folosită ca tonic și regenerator, fiind utilizată la fel ca și hreanul, cresonul sau lingureaua. Romanii o apreciau pentru calitățile sale afrodiziace. Era în mod tradițional semănată în jurul altarelor închinate zeului falic Priapus.



DESCRIERE BOTANICĂ:

Asemănătoare cu ridichea sălbatică (cu care însă nu trebuie s-o confundăm), lăptuca are un aspect diferit, în funcție de locul din care provine. Se recunoaste ușor după mirosul puternic și dezagreabil pe care îl răspândește când frecăm în palmă o frunză. Are înălțimea de 20-60 cm și prezintă niște silicve lungi de 15-30 mm. Florile sunt melifere. Crește în toată zona mediteraneană.

PĂRȚI UTILIZATE: semințele, frunzele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: semințele conțin proteine, substanțe grase, derivați sulfurați. Din semințe se obține un ulei ce conține: oleină, erucină, stearină, ulei volatil (asemănător cu uleiul volatil de muștar) din care se extrage glicerină, foarte bogată în derivați sulfurați.

ACȚIUNI: stimulent; afrodiziac (uleiul volatil, fierbinte și picant, ce se extrage din plantă este cel care conferă efectul afrodiziac atât de mult căutat). În același timp, bogăția în proteine a semințelor și a întregii plante o face să fie un tonic si revitalizant important. Se folosește ca legumă în salate, în stare proaspătă având efecte afrodiziace si

stimulente. Semințele, amare și acre în același timp, sunt rubefiante și pot fi utilizate, cu precauțiile de rigoare, pentru fricțiuni locale.

REȚETE

- Frunzele pot fi consumate condimentar în salate. Nu se asociază însă cu salata verde, care are un efect calmant, anafrodiziac. Se preferă cresonul, care are efecte stimulente.
- Din semințe se prepară un ulei asemănător cu cel de rapiță.
- Se realizează un macerat din 10 g semințe la 500 ml apă de izvor, se lasă timp de 16 ore, se strecoară și se îndulcește cu miere.
- Pentru uz extern se poate realiza același macerat, lăsat timp de 48 de ore, după care apa se aruncă, sedimentul se pisează și se amestecă cu o lingură de ulei de măsline, până se obține o pastă omogenă, uleioasă. Se aplică pe scrot, având efect revulsiv (aceleași efecte ca și cataplasmele cu muștar). Se evită aplicarea sa pe falus, pentru a nu irita femeia în timpul actului sexual. La femei este suficientă o ușoară aplicare a unguentului pe regiunea clitoridiană.

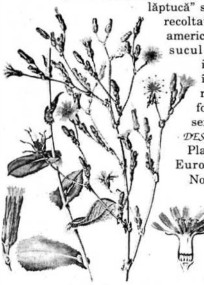
+ LĂPTUCĂ SĂLBATICĂ

(LACTUCA VIROSA, fam. COMPOSITAE)

LĂPTUCĂ AMERICANĂ

ISTORIC:

Sucul lăptos al acestei plante (cunoscut și ca "opiu de lăptucă" sau *lactucarium*) e recoltat de indienii nord-americani. Lăsat la uscat, sucul se îngroașă, iar indienii îl fumează în pipă în diverse ritualuri sau îl folosesc ca stimulent sexual.



DESCRIERE BOTANICĂ: Plantă răspândită în Europa și America de Nord, care crește până la 2 m înălțime, cu miros puternic. Are o tulpină dreaptă și netedă, o rozetă de frunze alungite, zimțate, numeroase flori galben-pal. Dacă rupem planta, va curge un suc lăptos.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: sucul conține un alcaloid denumit lactucină, asemănător morfinei.

LEMN-DULCE

(GLYCYRRHIZA GLABRA, fam. LEGUMINOSAE)

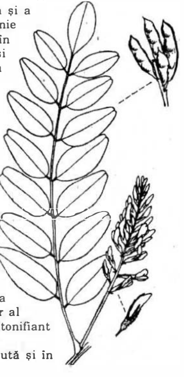
RĂDĂCINĂ-DULCE, IARBĂ-TARE, LICVIRIȚIE

ISTORIC:

În limba greacă, *glukurridza* înseamnă "rădăcină dulce". Lemnul-dulce era extrem de mult utilizat în medicină în antichitate, în tratamentul multor boli și în același timp era un afrodiziac îndrăgit și indicat femeilor. A fost si mai este folosit în cantități mari la prepararea dulciurilor și a unor lichioruri.

În tradiția populară, se credea că lemnul-dulce amplifică senzualitatea, iubirea profundă și fidelitatea și stimulează pasiunea amoroasă sublimă. Lemnul-dulce ar trebui să fie printre "dulciurile" noastre preferate.

În Babilon, această plantă înfrumuseța cu magnificele sale flori albastre Grădinile Suspendate, una dintre "cele șapte minuni ale Lumii Antice". Perșii consumau maceratul din această plantă pentru efectele sale revigorante. Era recomandat în special bărbaților supuși unor eforturi fizice intense, soldaților și atleților



În Evul Mediu, lemnul-dulce a apărut și în Franța și a devenit rapid o mirodenie foarte apreciată în bucătăria franceză și pentru efectul său afrodiziac.

În Maroc, călăreții care traversau Munții Atlas ajungeau mai mereu istoviți la Fez, unde soțiile lor îi așteptau cu nerăbdare, dar și cu un preparat revigorant pentru a le aprinde dorințele, așa numitul *boubbouche*. Această mâncare din melci albi conținea și lemn-dulce, ardei iute și mentă. Preparatul era renumit ca fluidificator al sângelui și afrodiziac (tonifiant puternic).

Planta este cunoscută și în

Emisfera Nordică; în timpul iernilor prea lungi, locuitorii consumă o băutură alcoolică din lemn-dulce, care "pune sângele în mișcare si crește libidoul". S-a constatat că rădăcina conține o substanță asemănătoare cu cea conținută de ginseng. Englezii îl adaugă în bere, în scop afrodiziac.

În *Kama Sutra* găsim câteva rețete afrodiziace, printre care și un nectar special care permite creșterea vigorii sexuale: unt, miere și lemn-dulce - toate acestea se amestecă cu lapte și cu suc de mărar. Acest preparat crește calitatea fuziunilor amoroase și permite prelungirea duratei lor.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Subarbust peren, crește până la 2 m înălțime. Are un sistem ramificat de rădăcini dintr-un lemn galben și moale, frunze lat-eliptice, verde-închis, florile liliachii, albastre, în ciorchine lung, fruct-păstaie. Crește în zona de câmpie. Răspândit în sudestul Europei și sud-vestul Asiei.

PĂRȚI UTILIZATE: rădăcinile de la plantele de peste 3 ani.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: glicirizină (substanță dulce), acid glabric (derivați triterpenici), flavonoide (licviritina și izolicviritina), mucină, un hormon estrogen de natură steroidică similar estradiolului, rezine, lipide, amidon, substanțe minerale, vitamine din grupul B, dihidrostigmasterol.

ACȚIUNI: stimulator al caracterelor sexuale secundare, tonic nutritiv (și afrodiziac prin acest efect). Este de asemenea un stimulent al glandelor suprarenale.

REȚETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea de plantă (pulberea se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1-2 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 4-5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau o doză unică de 3 g, cu 4 ore înainte de fuziunea amoroasă). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

- Se prepară macerat din 1 linguriță rădăcină de lemn-dulce la o cană cu apă de izvor. Se strecoară și se beau 2-3 căni/zi.
- Se folosește preparatul:

Rp/

coada-șoricelului - flori	1 p (parte)
lemn-dulce - rădăcină	2 p
sunătoare - parte aeriană	2 p

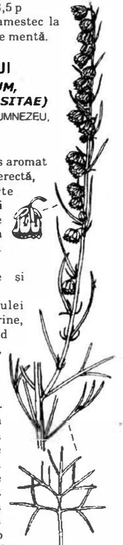
Se macerează o lingură de amestec de plante în 200 ml apă de izvor sau apă minerală; se beau 3-4 căni/zi, înaintea meselor.

- Se recomandă tinctura de rizomi și rădăcini; se introduc într-o sticlă de 1 litru, în strat de până la 10-12 cm grosime, apoi se adaugă alcool etilic de 40-50⁰. Se astupă și se lasă 12 zile, scuturându-se zilnic. Se beau zilnic 3 păhărușe, câte unul înainte de fiecare masă.
- Poate fi folosit preparatul:

Rp/

lemn-dulce - rădăcină	10 p (părți)
leuștean - rădăcină	1,5 p
mentă - ulei	0,05 p
salvie - frunze	8,5 p
sunătoare- parte aeriană	3,5 p

Se macerează o linguriță de amestec la 250 ml apă și se adaugă și uleiul de mentă.



LEMNUL-DOMNULUI

(ARTEMISIA ABROTANUM, fam. ASTERACEAE = COMPOSITAE)

IARBA-LUI-DUMNEZEU, LEMNUL-LUI-DUMNEZEU, PELIN DOMNESC

DESCRIERE BOTANICĂ:

Este un semiarbust ce are miros aromat de lămâie. Tulpina (30-100 cm) este erectă, bogat ramificată; frunze foarte divizate, mici și numeroase, flori galbene, grupate în inflorescențe mici. Fructul este o achenă. Planta preferă solurile nisipoase sau pietroase, permeabile.

PĂRȚI UTILIZATE: frunzele și ramurile tinere.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: ulei volatil (conține eucaliptol), cumarine, flavone, o formă de alcaloid (abrotina), substanțe amare, taninuri, acizi polifenolcarboxilici.

ACȚIUNI: afrodiziac.

REȚETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea de plantă (pulberea se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 4-5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau o doză unică de 4 g, cu 4 ore înainte de fuziunea amoroasă. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

- Se prepară macerat din o linguriță de frunze la o cană cu apă de izvor sau apă minerală (200 ml), din care se administrează 1-2 căni/zi, eventual îndulcit cu puțină miere.

LEMNUL-LUI-AVRAM

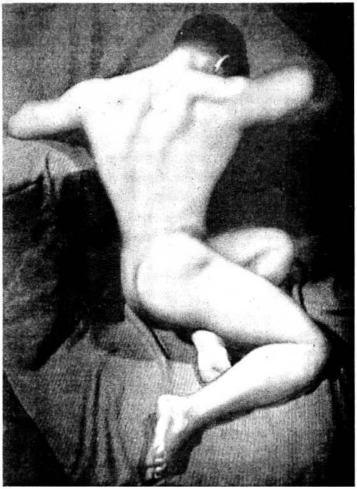
(VITEX AGNUS-CASTUS, fam. VERBENACEAE)

SCAI-DE-TUFĂ-MARE, GATILLO, POMUL-CASTITĂȚII

ISTORIC:

Arbustul era cunoscut din antichitate. El simboliza castitatea, fapt sugerat chiar de numele său, *castus*, deoarece el *moderează libidoul în cazul bărbaților*.

Pe de altă parte, atenienii aveau mare încredere în proprietățile afrodiziace ale rămurelelor arbustului, din care preparau băuturi miraculoase. În operele lui Filostrat și Plinius cel Bătrân sunt descrise numeroase elixire, printre care și preparatele din gatillo, care creșteau dorința amoroasă. Fructele acestui arbust au proprietăți afrodiziace și stimulează pofta de mâncare, fapt pentru care femeile din Africa le folosesc pentru a-și mări greutatea corporală și pentru a se împlini în mod armonios.



DESCRIERE BOTANICĂ:

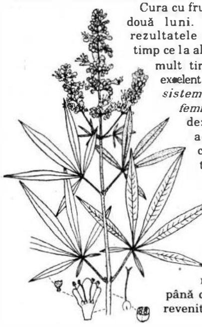
Arbore aromat, de 7 m înălțime, cu frunze în formă de palmă și flori mici, mov, puternic parfumate, care cresc în spice lungi. Este înrudit cu verbina și lămâița; originar din Asia Occidentală și Bazinul Mediteranean; cultivat în zonele subtropicale.

PĂRȚI UTILIZATE: fructele, vârfurile înflorite, frunzele, semințele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: ulei volatil (cineol), ulei gras, o flavonoidă liposolubilă (casticina) și, ca element principal, glicozidele iridoide (aucubozida și agnozida).

ACȚIUNI: fructele au un efect binecunoscut de *echilibrare a hormonilor feminini*, de tonic uterin și genital. Substanțele prezente în fructe normalizează și stimulează funcția hipofizei. Ele au la femei un efect progestativ și normalizează ciclul menstrual.

Cura cu fructe durează minim două luni. La unele femei, rezultatele sunt imediate, în timp ce la altele apar după mai mult timp. *Vitex* este un excelent *reglator al sistemului reproducător feminin*, el tratând toate dezechilibrele, de la acneea juvenilă și crampele menstruale până la tulburările de menopauză. Unele femei susțin că le-a amplificat libidoul, în timp ce altele au spus că le-a fost redus temporar, până când corpul lor și-a revenit la normal.



INDICAȚII: sterilitate, tulburări menstruale.

REȚETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea de plantă (pulberea se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 0,5-1 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la îngbițire și o linguriță cu miere naturală).
- Din maceratul preparat din 1 lingură frunze la o cană cu apă de izvor sau apă minerală, se iau 2-4 căni/zi.
- Fructele, în doză de 2-4 g, luate ca atare, sunt aperitive și tonice.

LEUŞTEAN

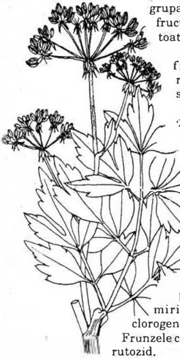
(LEVISTICUM OFFICINALE, fam. UMBELLIFERAE)

ISTORIC:

În Moravia și Boemia era amestecat cu schinduf (*Trigonella foenum graecum*) în scop afrodiziac. Și iarba și rădăcina erau considerate în antichitate afrodiziace. Din rădăcina proaspătă se pregăteau "băuturi de dragoste". Planta e cunoscută ca "bețișorul dragostei", ca un simbol al dragostei, cu o semnificație legată de sexualitatea masculină.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, cu o înălțime de până la 2 m, cu rădăcină puternică. Tulpina este dreaptă, netedă. Frunzele din rozeta de la baza tulpinii sunt sectate, cele tulpinale mai puțin divizate, netede. Florile gălbui, mici,



grupate în umbele compacte, fructe turtite. Se cultivă în toată țara.

PĂRȚI UTILIZATE: frunzele, fructele, rădăcina, rizomii, semințele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: ulei volatil 1% în rizomi și rădăcini, format din alchilftalide, acid sedanoic, ligustilidă, sterine și ceruri, zaharuri, amidon, derivați cumarinici: psoralen, umbeliferonă, bergapten; acizii palmitic, malic, miristic, angelic, cafeic, clorogenic etc.; tanin, vitamina C. Frunzele conțin și mici cantități de rutozid.

ACȚIUNI: energizant, tonic general, vitalizant.

REȚETE:

☯ Se administrează *sublingual* pulberea de plantă (pulberea se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 0,5-1 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

☯ Din pulberea obținută din rădăcina uscată se ia câte un vârf de cuțit înainte de masă.

☯ Maceratul preparat din 1 linguriță frunze uscate la o cană cu apă de izvor sau apă minerală se lasă 6-8 ore, apoi se strecoară și se bea.

☯ Din maceratul preparat din semințe sau pulbere de rădăcină (o linguriță la o cană cu apă) se administrează 2-3 căni/zi. Se îndulcește cu miere naturală.

☯ Se prepară un macerat dintr-un amestec în părți egale de leuștean (frunze), osul iepurelui (rădăcină), lemn dulce (rădăcină) și boabe de ienupăr (o linguriță de amestec la o cană cu apă). Se beau 2-3 căni/zi.

☯ Se prepară o tinctură din 20 g frunze sau rădăcini, macerate 10 zile în 100 ml de alcool etilic alimentar de 70°. Se iau 20-25 picături, de 2-3 ori/zi.

☯ Se pot folosi tije de leuștean ca pai de băut lapte cald, îndulcit cu miere naturală.

☯ Frunzele se consumă ca atare, în preparate culinare. Ca și condiment, cele mai bune sunt frunzele tinere, verzi, proaspete.

LEVĂNȚICĂ
(LAVANDULA ANGUSTIFOLIA, sin. LAVANDULA VERA, fam. LABIATAE)
LAVANDĂ

ISTORIC:

Numele de lavandă este derivat din latinescul *lavandus* - "a fi spălat", probabil pentru că era folosit în vremurile străvechi pentru a parfuma apa de baie. Lavanda a fost folosită în antichitate în ritualurile de evocare a fertilității și a iubirii materne.

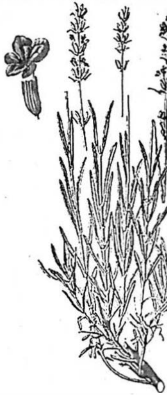
Încă din secolul al V-lea î.e.n., virtuțile afrodiziace ale lavandei erau recunoscute în Grecia. Una dintre cele mai frumoase ateniene ale vremii, Aspasia, prin corpul ei armonios și regularitatea trăsăturilor, era un ideal al frumuseții grecești, inspirându-i pe poeți și chiar pe Phidias la sculptarea Parthenonului din Atena. Ea a lansat moda băilor de lavandă și a parfumului cu *bakkaris*, o esență violetă din extracte de iris și de roze.

În Roma Antică se prefera amestecul de lavandă cu lapte de măgăriță. Amestecul foarte afrodiziac făcea pielea extrem de moale și gata pentru a primi cele mai fine mângâieri. Prostituatele romane foloseau acest tratament pentru a-și atrage clienții și își parfumau cu ulei de lavandă toate părțile corpului. Casanova, seducătorul venețian, își atrăgea cuceririle, scriindu-le bilețele pe care le parfuma cu lavandă.

Această plantă a fost una dintre cele mai costisitoare și mai populare parfumuri din antichitate. Aroma de levănțică, folosită și în alimentație, se credea că are un efect afrodiziac.

Iată în continuare câteva sugestii: dimineața, serviți-i iubitului dulceață de lavandă. Așezați lavandă uscată în propriul dulap și în sertare. Umpleți pernele canapelei cu lavandă, ascundeți câțiva săculeți în vraful de lenjerie și senzația va fi foarte agreabilă. *ATENȚIE! Supradozarea poate provoca un somn profund.*

În tradiția populară se credea că această plantă dăruiește longevitate, iubire pură, fericire și pace.



DESCRIERE BOTANICĂ:

Creste sub formă de semiarbust (mici crânguri sub formă de tufe), cu rădăcină lignificată, până la 2 m. Tulpina este ramificată puternic, frunze opuse, lungi de 1-4 cm, flori albastre-violet, grupate în vârful ramurilor. Fructele sunt nucule ovoidale. Fiind de origine mediteraneană, preferă locurile foarte calde, luminoase.

PĂRȚI UTILIZATE: florile (recoltate de pe axul inflorescenței), întreaga inflorescență.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: ulei volatil compus din acetatde linalil, butirat de linalil, geraniol, linalol în stare liberă, valerianat de linalil, borneol, cumarină, cineol, nerol, furfurol, pinen, cariofilen, substanțe amare etc.

ACȚIUNI: afrodiziac, tonic general.

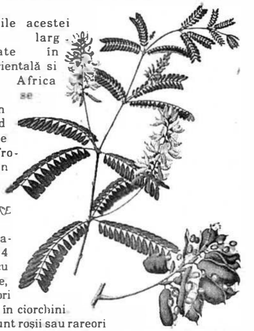
REȚETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea de plantă (pulberea se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 0,5 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau o doză unică de 3 g, cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Maceratul preparat din 1-2 lingurițe flori la o cană cu apă de izvor sau apă minerală se strecoară și se îndulcește cu miere naturală. Se beau 2-3 căni/zi.
- Se prepară un macerat din amestecul: 10 g flori de levănțică și câte 5 g de soc, limba-mielului, mături și trei-frați-pătați, la o cană cu apă de izvor sau apă minerală; se beau 2-3 căni/zi, din care una seara, la culcare.
- Se recomandă o tinctură (macerând 100 g flori de levănțică în 500 ml alcool etilic alimentar de 60°, timp de 14 zile), din care se iau 24 picături pe zi, într-un pahar cu apă.
- Pentru pulverizare de esență pe păr, piele, mâini, gât se folosește maceratul preparat din 1 parte flori, la 5 părți alcool etilic alimentar și 5 părți apă distilată. Se lasă într-un recipient de sticlă timp de 3-4 zile, se agită zilnic, apoi se filtrează, păstrându-se în sticle mici.
- Se beau câteva picături de esență de lavandă *(preparate pentru uz intern!)*, diluate în apă.

+ LIANĂ CU LEMN DULCE

(ABRUS PRECATORIUS, fam. LEGUMINOSAE)

ABRINA, LEMN-DULCE INDIAN, COPACUL-DE-MĂRGELE



ISTORIC:

Rădăcinile acestei plante larg întrebuințate în medicina orientală și cea din Africa Centrală se mestecă în gură, având puternice acțiuni afrodiziace, în special la bărbați.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă agățătoare (4 m lungime) cu frunze caduce, compuse, flori roz, grupate în ciorchini. Semințele sunt roșii sau rareori albe. Este originară din India, crește în zone tropicale.

PĂRȚI UTILIZATE: rădăcina, frunzele și semințele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: rădăcina și frunzele conțin glicirizină (pot înlocui cu succes lemnul dulce). Semințele conțin abrină și abralină, filotoxine (alcaloizi foarte toxici). Semințele se folosesc ca și contraceptiv și avortiv.

OBSERVAȚII:

- *ATENȚIE! Nu se vor utiliza niciodată semințele (sunt toxice). Nu se vor folosi nici frunzele, nici rădăcina fără aviz medical!*

LIMBA-MIELULUI

(BORAGO OFFICINALIS, fam. BORAGINACEAE)

ALIOR, LAPTELE-CÂINELUI, MIEREA-URSULUI

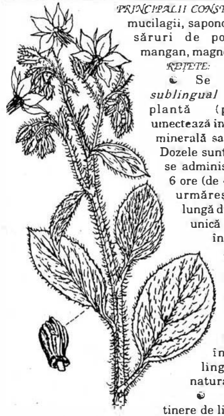
ISTORIC:

Plinius numea această frumoasă plantă *eufrosinum* și o caracteriza astfel: *Ego borago gaudia semper ago*, ceea ce înseamnă “eu, limba-mielului, aduc totdeauna bucurie”. Majoritatea marilor botaniști se referă la limba-mielului ca fiind un stimulent erotic: “frunzele și florile de limba-mielului, puse în vin, fac ca bărbatul și femeia să fie încântați și fericiți, alungând orice tristețe, durere și melancolie”.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee cu rădăcină firoasă, tulpină de 30-40 cm, aspru-păroasă și ramificată, frunzele păroase, florile roșii la început și apoi albastre, în formă de stea. Fructul este o nuculă. Crește prin grădini, cultivată sau spontană.

PĂRȚI UTILIZATE: frunzele, florile.



PRINCIPALII CONSTITUENȚI: tanin, mucilagii, saponozide, alantoină, săruri de potasiu, rășini, mangan, magneziu.

REȚETE:

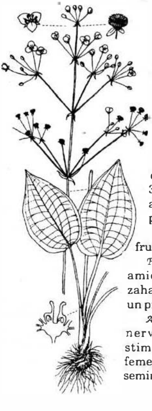
☯ Se administrează *sublingual* pulberea de plantă (pulberea se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1-2 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau o doză unică de 3 g, cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

☯ Frunzele tinere de limba-mielului se pot consuma în salate, iar floarea sa albastră, în formă de stea, se adaugă în băuturi sau se congelează în cuburi de gheață.

☯ Extractul apos se recomandă în doză de 1-2 g/zi, iar cel fluid în doză de 4-6 g/zi.

☯ Din maceratul preparat din 20-40 g flori la 1 litru de apă se beau 3-4 căni/zi, îndulcite cu miere naturală.

☯ Se recomandă maceratul preparat din limba-mielului și cicoare, în părți egale, câte 20 g la 1 litru de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.



LIMBARIȚĂ

(ALISMA PLANTAGO, sin. ALISMA PLANTAGO-AQUATICA, fam. ALISMATACEAE)

LIMBA-BROAȘTEI

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă acvatică vivace, înaltă de 60-80 cm, având rozete de frunze verzi-gri, eliptice sau lanceolate, de 30 cm lungime. Florile sunt albe sau alb-roz, grupate în panicule de 20-80 cm.

PĂRȚI UTILIZATE: rizomii, frunzele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: amidon (abundent în rizomi), zaharuri, rezină, alismină, tanin, un principiu acru.

ACȚIUNI: tonic al sistemului nervos. Planta întreagă stimulează funcția sexuală la femei și crește fertilitatea, dar semințele produc sterilitate.

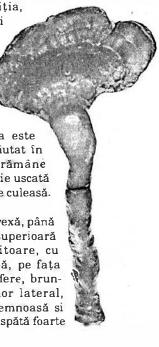
LINGURA-ZÂNELOR

(GANODERMA LUCIDUM, fam. POLYPORACEAE)

LING-SHIN

ISTORIC:

Ling-shin (China) sau *reishi* (Japonia) este cunoscută încă din timpul Dinastiei Ming ca "ciuperca nemuririi". Deoarece ea se găsește foarte greu, mai e cunoscută ca "ciuperca-fantomă". Există legende nenumărate despre apariția, proveniența și puterea ei magică. În simbolurile taoiste, ciuperca reprezintă garanția pentru o viață sexuală îndelungată, sănătoasă. Din ea, chinezii fac elixire ale nemuririi și afrodiziace puternice. Ea este astăzi un mijloc curativ căutat în întreaga Asie. Pentru a rămâne comestibilă, ciuperca trebuie uscată la soare câteva zile după ce e culeasă.



DESCRIERE BOTANICĂ:

Ciupercă cu pălărie convexă, până la 10 cm diametru, fața superioară roșcat-purpurie, strălucitoare, cu margine galbenă sau albă, pe fața inferioară cu tuburi sporifere, brun-cenușii cu pori mici. Picior lateral, cilindric. Are structură lemnoasă și după recoltare rămâne proaspătă foarte mult timp. Crește în tot timpul anului, doar pe rădăcinile foioaselor (de exemplu stejar, prun) sau pe trunchiuri proaspăt tăiate.

PĂRȚI UTILIZATE: corpul ciupercii.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: conține polizaharide solubile în apă. În corpul lemnos s-au găsit alcaloizi sterolici.

REȚETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea de ciupercă uscată și măcinată fin (pulberea se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 100 mg și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

LOFANTUS

(LOPHANTHUS ANISATUS, fam. LABIATAE)

MENTĂ DULCE, PLANTA-INIMII, ANASON AROMAT, ISOP DULCE

ISTORIC:

Este o plantă aromată, dulce, asemănătoare ca aspect cu talpa-gâștii (*Leonurus cardiaca*), și care combină proprietățile profund armonizatoare ale isopului și anasonului. De altfel, în limba engleză este cunoscută sub numele de *anise hyssop.*

PĂRȚI UTILIZATE: partea aeriană.

ACȚIUNI: afrodiziac, deschide ființa umană către trăirea unor stări profunde de iubire, plăcere și mulțumire interioară.

REȚETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea de plantă (pulberea se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau o doză unică de 3 g, cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Se prepară un macerat dintr-o linguriță de plantă măcinată la o cană cu apă rece, se lasă acoperit 6-8 ore, după care se strecoară. Se beau câte 3 căni pe zi.

LOTUS

(NELUMBIUM NELUMBO, sin. NELUMBO SPECIOSUM, NELUMBO NUCIFERUM, fam. NYMPHACEAE= NELUMBONACEAE)

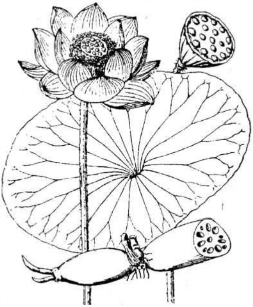
OU-CHIEH, LOTUS DE APĂ

ISTORIC:

Floarea de lotus este considerată a fi locul de naștere al zeilor, simbolul iluminării, al vieții veșnice, al dezvoltării spirituale. Este un remediu cu puteri miraculoase, aliment cu putere de vindecare și afrodiziac tonic. Floarea e simbolul vaginului cosmic, sămânța ei fiind un simbol al creației divine.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Este o plantă perenă acvatică, cu frunze mari, rotunde, care stau pe tulpini puternice și înalte, deasupra apei. Floarea este mare, albă sau roz, cu multe petale, ridicată deasupra apei. Fructele au formă concavă cu semințe rotunde, negre, numeroase, așezate una lângă alta. Crește în Asia.



PĂRȚI UTILIZATE: planta întreagă (în special semintele și rădăcina).

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: amidon, asparagină, vitamina C, nelumbină.

ACȚIUNI: semintele sunt tonice.

INDICAȚII: spermatoree.

REȚETE:

- Se administrează *sublingual*, sub formă de pulbere de petale uscate, câte 1 g de 4ori/zi, când se urmărește o cură de lungă durată (4-5 luni), sau o doză unică de 3 g, cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase.
- Se folosesc semințele de lotus sub formă de pulbere, 5 g de 3 ori pe zi, în amestec cu shatavari și ashwagandha. Acest amestec se poate consuma cu orez și miere.
- Se prepară macerat din flori de lotus în doză de 15 g la 100 ml apă de izvor sau apă minerală. Se îndulcește cu miere naturală.

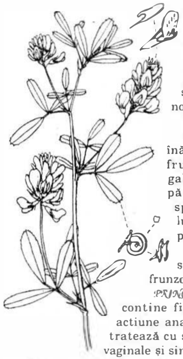
LUCERNĂ

(MEDICAGO SATIVA, fam. LEGUMINOSAE)

ALFALFA

ISTORIC:

În limba arabă, planta este numită "tatăl tuturor ierburilor"; acest fapt se datorează bogăției de nutrienți conținuți în ea: 8 aminoacizi esențiali, nivel crescut de calciu, iar nivelul de vitamină C este de 4 ori mai mare decât într-un pahar cu suc natural de lămâie. Este foarte eficientă în cazul femeilor cu sindrom premenstrual sau simptome de menopauză.



DESCRIERE BOTANICĂ: Plantă erbacee (80 cm înălțime), perenă, cu frunze trilobate, flori galbene, violet, având păstăi cu semințe spiralate. Crește pe lunci, terenuri cultivate, pășuni.

PĂRȚI UTILIZATE: semințele, florile, frunzele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: conține fitoestrogeni (care au acțiune analogă estrogenilor), ce tratează cu succes lipsa lubrifierii vaginale și sindromul premenstrual. Este bogată în aminoacizi, hidrați de carbon, vitaminele A (planta este o sursă importantă de carotenoide), complex B, C, D, E, K; minerale (calciu, cupru, fier, magneziu, fosfor, potasiu, sulf și zinc), fermenți, substanțe colorante, saponine, cetone, acid fosforic. Are și un efect terapeutic în cazul adenomului de prostată.

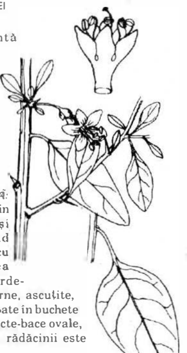
REȚETE:

- Se poate consuma alimentar, 30-60 g/zi.
- Se recomandă sub formă de macerat preparat din 50 g plantă la un litru apă de izvor. Se beau 2 căni/zi.
- Se consumă sucul proaspăt sau siropul preparat din 300 g plantă la 0,5 litri apă de izvor sau apă minerală și 900 g miere naturală.

LYCIUM

(LYCIUM CHINENSE, LYCIUM BARBATUM, var. CHINENSE, LYCIUM MEGISTOCARPUM, LYCIUM OVATUM, LYCIUM TREWIANUM, LYCIUM TURBINATUM, fam. SOLANACEAE)

GOW KEE, AFIN MARE CHINEZESC, STRUGURII-LUPULUI, VIȚA-CUNUNIEI



ISTORIC:

Este o plantă chinezească, renumită datorită capacităților sale de a prelungi viața (se spune că un botanist chinez a trăit 252 de ani pentru că a folosit plante tonice, printre care și *Lycium*) și de a "reîmprospăta" sângele.

DESCRIERE BOTANICĂ: Arbust care crește în Tibet și în centrul și nordul Chinei, având maxim 4 m înălțime, cu ramuri lăsate, adesea spinoase, frunze verde-deschis, pețiolate, alterne, ascuțite, flori mici, purpurii, grupate în buchete la axila frunzelor, și fructe-bace ovale, roșii-portocalii. Gustul rădăcinii este amar; baca este dulce.

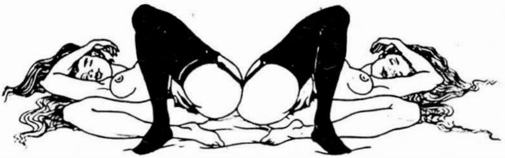
PĂRȚI UTILIZATE: fructele și rădăcina.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: betaină, beta-sitosterol. Fructele conțin physalină, caroten, vitaminele B_1, B_{12} și C; rădăcina conține acid cinamic.

ACȚIUNI: tonic (fructele), stimulent parasimpatic, cu efect relaxant muscular.

REȚETE:

- Se recomandă consumul fructelor crude sau uscate.
- Se folosește tinctura preparată din rădăcini tocate (50 g la 1 litru de alcool etilic alimentar de 70°, timp de macerare 12 zile). Se ia câte o linguriță de 3 ori/zi.



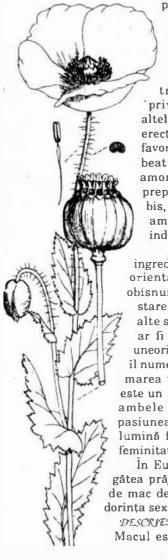
+ MAC

(PAPAVER SOMNIFERUM, fam. PAPAVERACEAE)

MAC DE GRĂDINĂ, MAC ALB, AFION, PAPARUNĂ, SOMNIȘOR

ISTORIC:

Minunata floare albă deține o putere afrodiziacă foarte mare. Din seva sa lăptoasă se extrage opiul. Potrivit unei legende, macul s-a născut din lacrimile vărsate de Afrodita la moartea iubitului ei, Adonis. Opiul extras din sevă este un afrodiziac foarte căutat. În Egipt, regina Cleopatra, atât de pasionată de substanțele excitante, obișnuia să utilizeze printre altele o poțiune compusă din opiu și vin de palmier.



În India, macul de grădină (o specie înrudită) este asociat cu Shiva și cu stările intense de extaz. În medicina indiană tradițională, macul este privit cu venerație. Printre altele, el tonifică, stimulează erecția și întârzie ejacularea, favorizând prelungirea stărilor beatifice din timpul actului amoros. În acest scop, adepții prepară un amestec din cannabis, opiu și multe mirodenii, amestecul fiind apoi ușor îndulcit.

Opiul este unul dintre ingredientele de bază ale "pilulei orientale a fericirii". Chinezii obișnuiesc să mestece opiul în stare pură sau în combinație cu alte substanțe afrodiziace, cum ar fi ginsengul. Chinezii dau uneori opiului o formă de pește și îl numesc *ying-tzu-su* ("peștele și marea trăiesc la un loc"). Opiul este un afrodiziac eficace pentru ambele sexe; el înflăcărează pasiunea bărbaților și pune într-o lumină fascinantă frumusețea și feminitatea femeilor.

În Europa, femeia îndrăgostită gătea prăjituri pe bază de semințe de mac de grădină, pentru a trezi dorința sexuală a iubitului ei.

DESCRIEREA BOTANICĂ:

Macul este o plantă anuală, care crește cam până la 1 m înălțime. El are o tulpină albăstruie, păroasă, frunze lungi, ondulate și flori mari, cu 4 petale cu nuanțe de alb, roz, violet sau roșu. Petalele trăiesc doar câteva zile. Când petalele cad, rămâne o capsulă-fruct care conține un suc lăptos, gros. Când capsula e coaptă, planta se usucă încet. În capsulă se află semințele gri sau negre. Macul crește în toate zonele calde de pe glob.

PĂRȚI UTILIZATE: fructele culese înaintea maturării depline, capsulele uscate fără semințe, semințele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: capsulele și opiul conțin, pe lângă alte substanțe, săruri minerale și alcaloizi: morfină, narcotină, codeină, tebaină, papaverină, narcotolină, narceină.

REȚETE:

Aceste rețete au fost extrase din tratate de farmacologie actuale și sunt diferite de metodele mai mult sau mai puțin empirice care s-au utilizat de-a lungul timpului pe glob:

- Pulberea de opiu trebuie să conțină 10% morfină, constituind o pulbere titrată, și se administrează în doze de maxim 0,1 g.
- Se consumă maceratul preparat din capsule de mac fără semințe, 1 sau 2 capsule la 1 litru de apă.
- O altă rețetă:

Rp/

gențiană - tinctură (*t-ra gentianae*)	3 g
mentă - tinctură (*t-ra menthae piperita*)	2 g
valeriană - tinctură (*t-ra valerianae*)	4 g
opiu din mac - tinctură (*t-ra opii*)	1 g

Se administrează intern, de 3 ori/zi, câte 7 picături înainte de masă.

- Sucul de mac se poate folosi în sirop.
- Se pot folosi semințele, cu miere naturală.

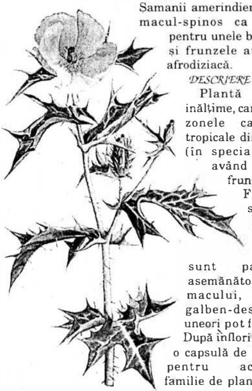
OBSERVAȚII:

- În caz de *intoxicații* accidentale, se recomandă spălături stomacale, cărbune medicinal, purgative, produse cu tanin.
- Fructele de mac au o puternică acțiune analgezică, dar provoacă obișnuință - *morfinomanie* - cu consecințe foarte grave pentru sănătate.
- La doze mici are acțiune excitantă, producând euforie, apoi se manifestă acțiunea sedativă, cu îndepărtarea senzației de durere, urmată de somnolență. La doze mai mari, are acțiune hipnotică, și tocmai de aceea el *face parte din lista celor mai dăunătoare stupefiante pentru om!*
- *ATENȚIE! Toate organele plantei, cu excepția semințelor, conțin alcaloizi toxici!*

+ MAC-SPINOS

(ARGEMONE MEXICANA, fam. PAPAVERACEAE)

MAC MEXICAN



ISTORIC:

Șamanii amerindieni foloseau macul-spinos ca remediu pentru unele boli. Florile și frunzele au acțiune afrodiziacă.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă de 1 m înălțime, care crește in zonele calde sau tropicale din America (în special Mexic), având tulpină și frunze cu spini. Frunzele sunt verzi-gri, punctate cu alb; florile sunt parfumate, asemănătoare cu ale macului, deseori galben-deschis, dar uneori pot fi roșiatice. După înflorire, rămâne o capsulă de mac tipică pentru această familie de plante. La crestarea acestuia, curge un suc lăptos, narcotic, asa-numitul *opiu-chicalote*. Planta are nevoie de lumină și căldură și înflorește la lumină. În zonele calde, macul-spinos se cultivă ca plantă de grădină.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: contine doi alcaloizi, cu actiune usor narcotică.

+ MANDRAGORĂ

(MANDRAGORA OFFICINARUM, MANDRAGORA VERNALIS, MANDRAGORA AUTUMNALIS, fam. SOLANACEAE)

ALRAUNE, IARBA MAGICIENILOR, LAKSHAMANA, RAKTABINDU

ISTORIC:

În Biblie, virtuțile mandragorei, de stimulent al fertilității, sunt revelate în poemul *Cântarea Cântărilor*. De asemenea, în *Geneză* este relatat episodul în care Rahela îl oferă pe sotul său pentru o noapte, în schimbul plantelor de mandragora pe care Ruben le-a scos de pe câmp (*Geneza*, 30:14-15): "Ruben a iesit odată, pe vremea seceratului grâului, și a găsit mandragore pe câmp. Le-a adus mamei sale, Leea. Atunci Rahela a zis Leei: «Dă-mi, te rog, din mandragorele fiului tău!» (Rahela nu putuse până in acel moment să aibă nici un copil și îsi dorea neapărat unul. - n.a.) Ea i-a răspuns: «Este puțin lucru că mi-ai luat soțul, de vrei să iei și mandragorele fiului meu?» Și Rahela a zis: «Ei bine, poate să se culce cu tine în noaptea aceasta, pentru mandragorele fiului tău»."

Denumirea de mandragora provine de la *Mandros* sau *Mandra* - o divinitate adorată in Asia. Mandragora este cunoscută din vechime ca o plantă magică, având proprietăti afrodiziace, stimulatoare, capabilă să vindece sterilitatea. De asemenea mandragora are acțiune narcotică și stupefiantă. În Evul Mediu, rădăcina era purtată ca talisman si folosită ca elixir al dragostei sau panaceu, sub denumirea de *Alraun*. Reputatia ei ca afrodiziac puternic si ca plantă de dragoste datează din antichitate. Bărbatul si femeia care utilizau rădăcina de mandragora aveau asigurate o viață amoroasă fără inhibitii si plină de realizări spirituale.

Se spunea că mandragora crește la poala spânzurătorilor, "în pământul îngrășat cu sperma răspândită de către cei supuși supliciilor, în momentul spânzurării lor" (aceștia mor în stare de erecție, datorită contracției vaselor ce produce un aflux masiv de sânge la nivel genital). Astfel, mandragora este recunoscută ca plantă ce favorizează potența sexuală și fertilitatea.

În limba ebraică, planta este denumită *dudaim*, adică "mărul iubirii", datorită proprietăților sale afrodiziace recunoscute. Fructele ei galbene și rotunde evocă fructele paradisului și posibilitatea pământeanului de a ajunge din nou în grădina Edenului.

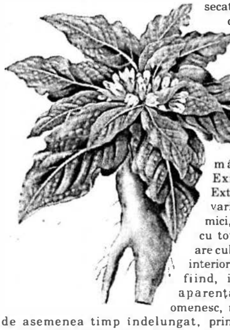
Esenienii consumau, în timpul procesiunilor rituale, vin cu mandragora, care le provoca o stare de euforie și stări halucinogene. Mandragora era numită la esenieni "carnea lui Dumnezeu", precum ciupercile halucinogene *Psilocybe cubensis* din Mexic.

Planta este cunoscută și sub alte denumiri, astfel persanii o numesc *Asterenk* sau *Merdoum-Guiah*, ceea ce înseamnă "lumină" sau "omul-plantă", în China *Jing-Seng*, la arabi *Sarouh* și *Siradj-el-Kotrob*, ceea ce

se traduce "lampa zeilor", întrucât se spunea că mandragora îi permite celui care o consumă să meargă pe calea către iluminarea spirituală. Există miniaturi datând din secolele XII-XIII care îl reprezintă pe Isus în apoteoză, înconjurat de apostoli, în timp ce depune un cap aureolat pe un corp de fecioară; imaginea poartă inscripția "Încoronarea Sfintei Mandragora" și pare să probeze faptul că această plantă a fost consumată de către vechii creștini pentru a ajunge la cunoașterea mistică a lui Dumnezeu.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă perenă (5 cm înăltime), cu rădăcină ramificată, profundă, care seamănă cu un corp uman. Are frunze perechi, verde-închis, dispuse în rozetă, foarte mari și ascuțite; florile sunt alb-violacee, numeroase și dispuse pe tijă radial; caliciul florilor este zbârlit, corola este de aproape trei ori mai mare decât caliciul; fructele sunt de mărimea unui măr mic, au culoarea galbenă sau roșiatică și răspândesc un miros puternic. Crește în sudul Europei, nordul Africii, Asia Mică, Himalaya, în albiile râurilor secate. Frecvent era cultivată ca plantă medicinală în grădinile mânăstirilor. Există în Extremul Orient o varietate cu flori mici, roz și rădăcină cu totul aparte. Ea are culoare alb-roz în interior si, chiar uscată fiind, își păstrează aparența unui corp omenesc, menținându-și de asemenea timp îndelungat, prin conservare, proprietățile narcotice si stupefiante.



PĂRȚI UTILIZATE: partea aeriană a plantei, rădăcina.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: Rădăcina contine alcaloizi tropanici puternic activi (atropina, hiosciamina, hioscina, mandragorina, scopolamina), care pot produce efecte puternic afrodiziace: scopolamina produceexcitație mentală, atropina determină umezirea mucoaselor (stimulează secrețiile mucoase, ceea ce favorizează desfășurarea actului amoros). Planta conține de asemenea și acid crisatropic. Hiosciamina și acidul crisatropic stimulează circulația.perineală, având și actiune asupra psihicului. *ATENȚIE! Folosirea mandragorei este periculoasă, supradozarea sa ducând chiar la moarte! ! !*

INDICAȚII: sterilitate. Acțiunea sa este asemănătoare cu aceea a mătrăgunei *(Atropa belladonna)*

REȚETE:

- De două ori pe zi se pot lua câte 5 centigrame (0.05 g) de pulbere de rădăcină amestecată cu o lingură de miere. *depășiți niciodată doza indicată!*
- Tinctura din rădăcină de mandragoră (preparată de un farmacist, conform farmacopeei europene) se recomandă în doză de câte o picătură de două ori pe zi, luată cu o linguriță de miere de albine.

MANGO

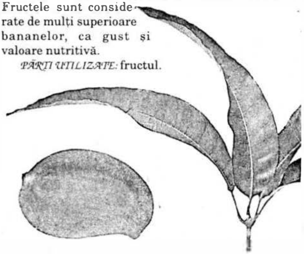
(MANGIFERA INDICA, MANGIFERA MONTANA, fam. ANACARDIACEAE)

AMRA, CHUTA

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbore de 15-30 m înălțime, care crește în Asia; are frunze persistente, cu suprafața strălucitoare, mari panicule de flori alb-verzui, parfumate și fruct cu coaja galbenă, roșie sau verde și pulpă portocalie, aromată. Fructele sunt considerate de mulți superioare bananelor, ca gust și valoare nutritivă.

PĂRȚI UTILIZATE: fructul.



REȚETE:

- Se consumă fructul proaspăt, ca atare sau în salate de fructe, ca sirop sau suc.

MARGARETĂ

(CALLISTEPHUS CHINENSIS, fam. ASTERACEAE= COMPOSITAE)

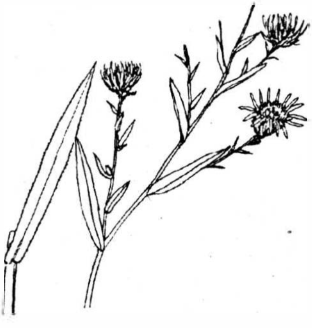
OCHIUL-BOULUI, STEA DE CHINA

ISTORIC

Grecii antici foloseau această plantă în altarele templelor, în timpul festivalurilor. Ei purtau floarea la piept pentru a atrage dragostea.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă anuală, originară și cultivată în China, crește în special pe pantele stâncoase, în locuri însorite.



Frunzele alterne sunt de 5-8 cm lungime, de culoare verde, triunghiulare sau ovale, dințate. Florile au culori violet, purpuriu, roz, galben, crem și alb. Sunt asemănătoare cu cele de crizantemă. Planta are înălțimea de 20-60 cm.

PĂRȚI UTILIZATE: florile

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din flori uscate și măcinate se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghitire și o linguriță cu miere naturală).

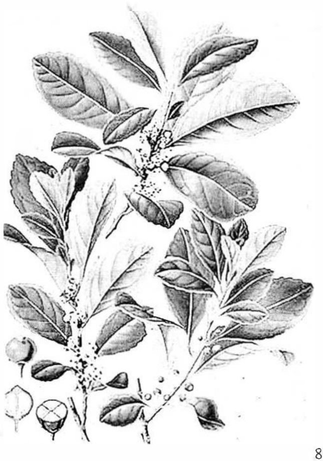
MATÉ

(ILEX PARAGUARIENSIS, sin. ILEX PARAGUAYENSIS, fam. AQUIFOLIACEAE)

IARBĂ MATÉ, IARBA-SFÂNTULUI-BARTOLOMEU, YERBA MATÉ

ISTORIC:

În Peru, locuitorii folosesc de foarte mult timp frunzele acestei plante. Pentru a transforma rășinile din structura plantei (care au efect vomitiv în doze mari) în compuși inactivi, indigenii obișnuiesc să prăjească frunzele ușor, ca pe cafea. Ei prepară apoi din frunzele prăjite o infuzie, pregătirea ei făcându-se într-un vas special, denumit *maté*, de unde vine și numele plantei. Această băutură este un tonic traditional în America de Sud, utilizat precum ceaiul în Asia sau Europa.



DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbust de 6 m înălțime, cu frunze mari, persistente, flori albe și fructele - mici bace roșietice. Creste in America de Sud, in special în Brazilia și Paraguay, cultivat în Uruguay, Argentina, Portugalia si în Spania.

PĂRȚI UTILIZATE: frunzele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: derivați xantinici (cafeină, teobromină, teofilină), acid matetanic (tanin), zaharuri, rășini (*atenție, cu efect vomitiv, în doze mari!*).

ACȚIUNI: tonicnervos.

REȚETE:

- Se recomandă uscarea la soare a frunzelor și utilizarea lor fie *sublingual*, în doză de 1 g de 4 ori/zi, când se urmărește o administrare de lungă durată (4-5 luni), sau în doză unică de 3 g, cu 4 ore înainte de fuziunea amoroasă, fie sub formă de macerat la rece, preparat dintr-o linguriță de frunze la 250 ml de apă de izvor sau minerală (timp de macerare 6-8 ore).
- Se bea maceratul preparat dintr-o lingură de frunze la o cană cu apă (lăsate 6-8 ore).

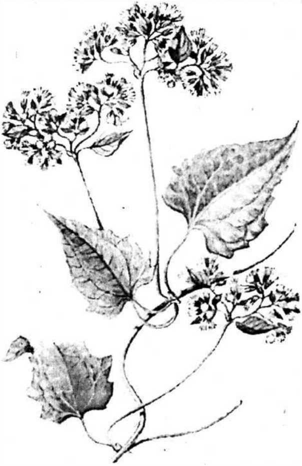
MATWU

(CACALIA CORDIFOLIA, fam. COMPOSITAE)

PEYOTL FALS

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă agățătoare sub formă de tufă, are lăstari cu 6 ramificații, frunze în formă de inimă, zimțate și inflorescente galbene, ridicate. Ea crește mai ales în zonele tropicale uscate și subtropicale din Mexic și America de Nord. În Mexic se numește "fals peyotl", deoarece se folosește în unele ritualuri în loc de peyotl



(Lophophora williamsii). Din matwu se prepară o băutură renumită pentru vindecarea infertilității.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: Planta conține un alcaloid care-i determină proprietățile afrodiziace. Nu s-au evidentiat proprietăti halucinogene.

MĂCEȘ

(ROSA CANINA, fam. ROSACEAE)

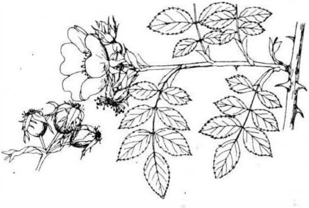
TRANDAFIR SĂLBATIC, RĂSURĂ

ISTORIC:

Se spune că protejează tinerii îndrăgostiți, eliminând blocajele psihice și favorizând sexualitatea armonioasă și liber exprimată.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbust ghimpos sub formă de tufă, cu rădăcină ramificată, frunze alterne, cu foliole eliptice, crestate, netede, flori albe sau roz. Fructul este o achenă păroasă de culoare roșie. Creste în toată țara.



PARȚI UTILIZATE: fructele, frunzele, florile.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: acid ascorbic (vitamina C), acid dehidroascorbic, vitamina A, B_1 și B_2, P, K, acid nicotinic, zahăr, tanin, acid citric si malic, pectine, ulei volatil, ulei gras, flavonoizi, carotenoide, săruri minerale, urme de vanilină si tocoferol, lecitine.

ACȚIUNI: stimulent, tonic

REȚETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea de fructe uscate (se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi) sau o doză unică de 3 g, cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Frunzele uscate se folosesc ca aromatizant.
- Se prepară o băutură răcoritoare prin macerarea a 100 g măceșe spălate și zdrobite, la un litru de apă de izvor sau apă minerală rece. Se lasă la macerat 12 ore, se strecoară prin pânză deasă, se adaugă 100 g miere naturală. Se păstrează la rece.
- Se face un amestec în părți egale de măceșe, dumbravnic, izmă și flori de păducel. Se macerează o lingură de amestec într-un pahar cu apă de izvor sau apă minerală, timp de 12 ore. Se bea îndulcit cu miere.
- Se recomandă pentru efectul afrodiziac un macerat preparat din măceșe si sânziene (*Galium erectum*) sau din măceșe și zmeur.
- Se recomandă tinctură de fructe de măceș, preparată 1:5 cu alcool etilic alimentar de 60°; se iau câte 20 picături de 3 ori pe zi.

❦ Se pun la macerat măceșe (0,5 kg pulpă) cu 1 kg miere naturală. Se lasă câteva zile până se formează suc și apoi se adaugă 0,5 litri alcool etilic alimentar de 70°. Se strecoară și se trage în sticle de dimensiuni mici, bine închise. Se utilizează câte o lingură cu 3-4 ore înaintea fuziunii amoroase, dar și câte o linguriță seara, înainte de culcare.

OBSERVAȚII:

❦ Pentru preparatele de măceșe se vor folosi numai vase smălțuite (inoxidabile), deoarece metalele descompun vitamina C, care este prezentă din abundență în fructele de măceș.

MĂRAR

(ANETHUM GRAVEOLENS, fam. UMBELLIFERAE)

CHIMEN DULCE, MĂRAR DE GRĂDINĂ, MĂRAR TARE

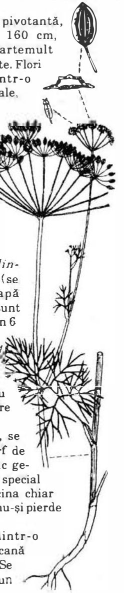
ISTORIC:

Mărarul era cultivat încă din timpul Egiptului Antic. Mai târziu, la greci, în timpul sărbătorilor consacrate lui Dionysos, se purtau cununi împodobite cu mărar. Bărbații și femeile îl considerau a fi un stimulent sexual foarte eficient.

Mărarul era denumit "planta cu sămânța caldă". Apa de mărar, o "apă vie" obținută prin macerarea florilor de mărar, se bucura și ea de reputația de afrodiziac.

În tradiția populară se considera că acela care își pune mărar în apa de baie capătă un magnetism pregnant, având o priză deosebită asupra persoanelor de sex opus.

Faimosul inițiat Rasputin, aflat în serviciul Rusiei pe vremea țarului Nicolae al II-lea, obișnuia, pentru a-și amplifica potența, să apeleze și la ajutorul mărarului. Doamnele din înalta aristocrație rusă, pe care el reușise să le cucerească, își adăugau semințe de mărar în apa lor de baie ca să fie atrăgătoare pentru Rasputin. Femeile ruse realizau buchete din mărar, pe care le așezau în fața icoanelor pentru ca soțul lor să revină acasă de fiecare dată plin de dorință.



DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, cu rădăcină pivotantă, puțin ramificată. Tulpină de 160 cm, cilindrică, verde, striată. Frunze foarte mult divizate, cu foliole filiforme, petiolate. Flori mici, verzui-gălbui, grupate într-o inflorescență umbelată. Fructe ovale, eliptice, cafenii.

PĂRȚI UTILIZATE: semințele, părțile aeriene.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: ulei volatil care conține carvonă, anetol. Mărarul mai conține elemente minerale (potasiu, sulf, sodiu), vitaminele A, B și C.

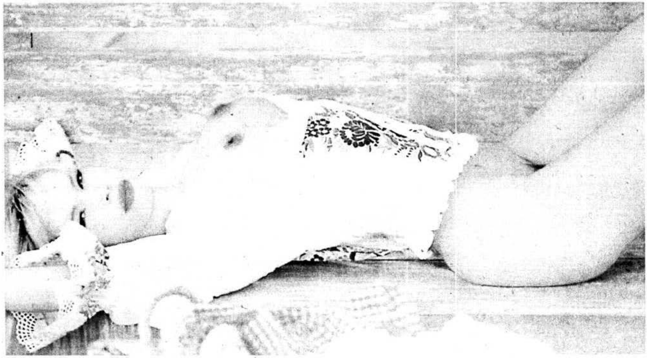
ACȚIUNI: tonic general.

REȚETE:

❦ Se administrează *sublingual* pulberea de plantă (se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 0,5 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi), sau o doză unică de 1,5 g, cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

❦ Din semințele măcinate, se administrează zilnic câte un vârf de cuțit înainte de masă. Este tonic general și afrodiziac, recomandat în special bărbaților. Semințele se vor măcina chiar înainte de a le consuma, pentru a nu-și pierde uleiul volatil.

❦ Se prepară macerat dintr-o linguriță de semințe măcinate la o cană cu apă de izvor sau apă minerală. Se strecoară și se bea de 3 ori/zi, câte un păhărel.



- Uleiul volatil se administrează în doze de 2-3 picături/zi, impreună cu o linguriță cu miere naturală.
- Se recomandă maceratul preparat din 5-10 g frunze și tulpini la 200 ml apă de izvor sau apă minerală sau din 25 g rădăcină la 1 litru apă de izvor sau apă minerală, pentru acțiunea tonică.
- Se recomandă tinctura:

Rp/

angelică - tinctură	5 g
chimen - tinctură	5 g
coriandru - tinctură	5 g
mărar - tinctură	5 g

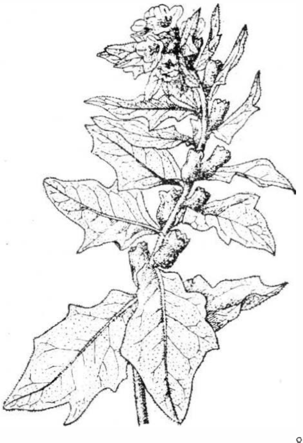
Se administrează 50 picături intr-o lingură cu apă, după masă, cu 3-4 ore inaintea fuziunii amoroase.

- Puteti prepara o delicioasă salată afrodiziacă din rădăcini de mărar, pătrunjel, telină si sparanghel.
- Vă recomandăm să experimentati masajul senzual cu ulei de mărar, diluat in ulei vegetal.

+ MĂSELARIȚĂ
(HYOSCYAMUS NIGER, fam. SOLANACEAE)
BURUIANĂ-DE-MĂSELE

ISTORIC:

Era folosită ca ingredient al "băuturilor de dragoste" si "unguentelor magice" din Evul Mediu. În Grecia și Roma Antică se folosea sub formă de amestec in "băuturi magice". Se pare că preotesele din Delphi făceau profetii după ce consumau această plantă. Semintele erau puse și în băi în Evul Mediu pentru a produce o stimulare erotică. S-au mai folosit și alte specii de măselariță *(Hyoscyamus minucus, Hyoscyamus alba)*, care au aceeași compozitie chimică.



DESCRIERE BOTANICĂ

Plantă erbacee, cu rădăcină pivotantă, tulpina erectă (1,1 m), frunzele de la bază au nervuri păroase, dințate. Florile galbene, in formă de pâlnie, cu nervuri violacee, grupate pe vârfuri. Fructul este o capsulă. La căldură, semintele crapă. Creste de la câmpie până in zona submontană, in locuri necultivate si pe marginea drumurilor.

PĂRȚI UTILIZATE: frunzele, vârful tulpinii cu frunze și flori de la plantele din primul an de viață.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: pările aeriene verzi contin alcaloizi tropanici (hiosciamina și scopolamina - cu efecte halucinogene -, atropamina, tropina, scopina și scopolina); rădăcina contine si cuschigrină. La uscarea materiei prime, o bună parte din hiosciamină se transformă în atropină. Frunzele mai contin ulei volatil si ulei gras, substanțe antibiotice, vitamina C si săruri minerale.

ACȚIUNI: tonic al sistemului nervos.

REȚETE:

Se recomandă *numai sub observație medicală strictă:*

- pulberea de frunze de măselariță, 0,05-0,1 g pentru o singură doză si 0,2-0,3 g, fractionat în 24 ore (*se cântărește la farmacie!*).
- tinctura 1:10, 1-2 g/zi.
- extractul hidroalcoolic, in pilule, 0,05-0,10 g/zi.

OBSERVAȚII

- *ATENTIE! Nu se vor depăși niciodată aceste doze, deoarece se pot produce intoxicatii grave!!!*

Intoxicatia cu această plantă se manifestă prin

uscarea gurii și a faringelui, puls accelerat și apoi încetinit, presiune sanguină scăzută, respirație încetinită. Apar apoi vertij, agitație, delir, halucinații, lăcrimare, crampe ușoare, mărirea pupilei, somnolență. Se intervine cu vomitive și cărbune activ. *Poate surveni moartea în cazul unei doze mari!*

MĂSLIN

(OLEA EUROPAEA, fam. OLEACEAE)

ISTORIC:

Frunzele de măslin au fost folosite ca remediu în numeroase afecțiuni; anticii considerau că dacă poartă cu ei aceste frunze, vor avea noroc.

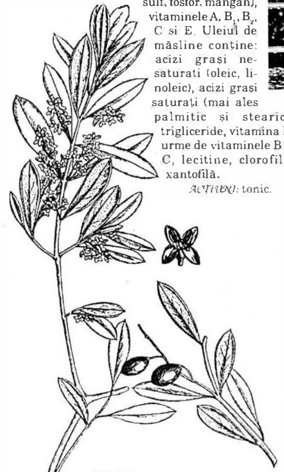
DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbore veșnic verde (rezistent la uscăciune), de până la 10 m înălțime, cu frunze mici, alungite, se cultivă de 4000 de ani pentru uleiul obținut din fructul său. Are flori mici, alb-verzui, dispuse în ciorchini, și fructe verzi, ovoidale, care devin negre la maturitate. Crește în Bazinul Mediteranean și în regiunile cu climat asemănător din America.

PĂRȚI UTILIZATE: fructele, frunzele, scoarța, uleiul.

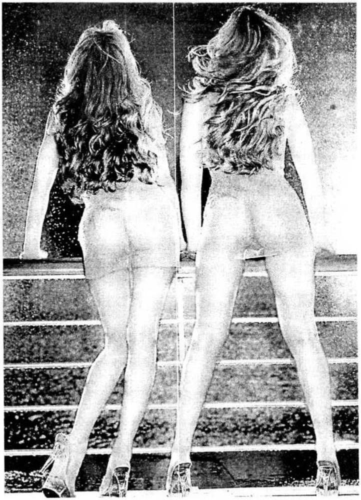
PRINCIPALII CONSTITUENȚI: celuloză, săruri minerale (de potasiu, calciu, fier, cupru, magneziu, sulf, fosfor, mangan), vitaminele A, B_1, B_2, C și E. Uleiul de măsline conține: acizi grași nesaturați (oleic, linoleic), acizi grași saturați (mai ales palmitic și stearic), trigliceride, vitamina E, urme de vitaminele B și C, lecitine, clorofilă, xantofilă.

ACȚIUNI: tonic.



REȚETE:

- Se recomandă maceratul preparat din 30-80 g frunze la 1 litru apă de izvor sau apă minerală. Se iau cel puțin 3 căni/zi, înainte de masă.
- Se recomandă tinctură din frunze de măslin, câte 15 picături de 4 ori pe zi.



- Utilizate în alimentație, măslinele sunt afrodiziace și amplifică fertilitatea.
- Uleiul de măsline se poate folosi cu succes în alimentație pentru a da o tentă afrodiziacă salatelor sau altor preparate.
- De asemenea, uleiul de măsline este un minunat ulei de masaj.

+ MĂTRĂGUNĂ

(ATROPA BELLADONNA, fam. SOLANACEAE)

CIREAȘA-LUPULUI, DOAMNA-CODRULUI, FLOAREA CODRULUI, ÎMPĂRĂTEASA

ISTORIC:

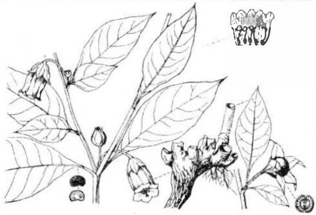
Ea era cunoscută ca medicament și în Grecia Antică era considerată sora mandragorei *(Mandragora officinarum)*. Rădăcina acestei plante, preparată în vin, era o "băutură a dragostei" foarte activă.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, având înălțimea de 50-100 cm, perenă, cu rizom gros, cilindric, brun-deschis sau cenușiu. Tulpina este verde sau murdar-roșcată, violetă; ramificată, păroasă în partea superioară. Florile brun-violete sau brun-purpurii, solitare. Fructul este o bacă sferică, neagră, lucioasă, care arată precum o cireașă. Crește în păduri și în jurul lor.

PĂRȚI UTILIZATE: rizomul cu rădăcinile și frunzele cu pețiol.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: Frunzele conțin alcaloizi totali (alcaloizi volatili monociclici: pirolidina, higrina, beladradina etc.; alcaloizi esteri ai tropanolului: hiosciamină, atropina, atropamină sau apoatropamina



și beladomna; esteri ai scopanolului), acid crizatropic sau scopoletol, asparagină, colină, vitamina C, substante minerale (potasiu, sodiu, calciu, magneziu, fier, mangan, cobalt, zinc) etc. Rădăcinile contin alcaloizi cu nucleu pirolic - belaradina sau cuschigrina; amidon, scopoletol, mucilagii, substante minerale etc. Alcaloizii în doze corecte cresc libidoul, iar în supradoze conduc la moarte, prin oprirea respiratiei.

ACTIUNI: excitant psihomotor

INDICATII: spermatoree

RETETE:

- Se recomandă pulberea, preparată din frunze uscate, câte 20-100 mg pe zi (10-50 mg la o priză), la adulti

OBSERVATII

- *ATENTIE! Planta este foarte toxică: 10-20 de fructe pot fi letale!!! Intoxicatia* se manifestă prin roșeata pielii fetei, respiratie accelerată, urticarie, eczemă cutanată, halucinatii, excitatii, stări de furie, sete accentuată, mărirea pupilei. În cazurile grave apar și simptome ca uscarea gâtului, disfonie (răgușeală), delir si chiar moartea. Se intervine cu spălături stomacale, tratament cu cărbune activ, purgative cu sulfat de sodiu, tonice respiratorii si cardiace; se aplică cataplasme umede pe piept
- *Se recomandă să se utilizeze* Atropa beladonna *doar sub strictă supraveghere medicală.*

MENTĂ

(MENTHA PIPERITA, fam. LABIATAE = LAMIACEAE)

IZMĂ BUNĂ

ISTORIC

Menta este un purificator psihic și mental foarte bun. Poate fi utilizată cu succes în amestecurile ce "înflăcărează iubirea".

Legenda spune că menta a apărut datorită nimfei Menthe, fiica lui Cacyte, zeul râurilor. Din cauză că Pluto o iubea, Proserpina, sotia sa geloasă, a transformat-o într-o plantă care a primit numele de mentă.

Această plantă, foarte mult utilizată, are reputatia de a fi afrodiziacă, în special pentru bărbați, ea trezind în mod armonios pasiunea amoroasă. Shakespeare o clasează împreună cu lavanda, cimbrul și măghiranul, ca fiind utilă pentru stimularea sexuală a "bărbatilor de vârstă mijlocie".

Nord-africanii, foarte atenti la satisfactia lor sexuală, sunt mari consumatori de ceai de mentă care, băut fierbinte, le mentine apetitul sexual la un nivel ridicat. (Totuși, noi recomandăm să se utilizeze numai maceratul la rece, fără să se fiarbă deloc planta.)

În Grecia, în timpul ritualurilor închinate zeitei iubirii, Afrodita, adeptii consumau băuturi ale initierii făcute din vin, mentă și ulei de măghiran.

În secolul I e.n., savantul grec Dioscoride, în tratatul său de Farmacologie, care a fost folosit drept referintă până în secolul al XVII-lea, spunea si el la rândul lui că menta este afrodiziacă. Autoritătile grecesti interziceau soldatilor să o folosească, deoarece "ea incită la amor si scade curajul". Aristotel si Hipocrate erau convinsi că frunzele acestei plante sunt stimulente sexuale, cu conditia să fie aplicate pe zona genitală a bărbatului. Însă ei sfătuiau să se evite orice contact al frunzelor de mentă cu clitorisul. Astfel, dacă femeia folosea același tratament ca si bărbatul, ea risca să nu mai poată deveni mamă.

Mitologia greacă luminează această ambiguitate a mentei, plantă asociată sexualitătii (fiind afrodiziacă), dar si sterilitătii. Într-o legendă creștină, Fecioara Maria se adresează plantei astfel: "Tu esti menta și tu vei minti mereu. Vei înflori, dar nu vei avea seminte".

În India, producătorii de parfumuri, în timpul ceremoniilor de nuntă, parfumează mărul lui Adam si axilele viitorului mire cu ulei de mentă. Femeilor indiene le place să miroase aceste părti ale corpului în timpul

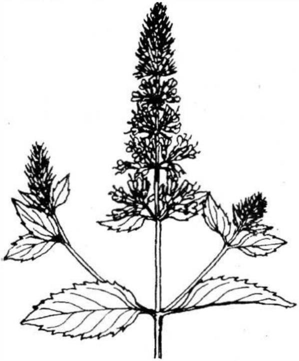
unei intâlniri amoroase. Învățăturile *Tantra*-ei recomandă mai multe parfumuri pentru trezirea dorinței iubitului și instaurarea unei atmosfere voluptuoase si purificate. Astfel, asezarea unei frunze de mentă pe ombilic trezeste simturile și stimulează potenta. Cel care își unge palmele cu ulei de mentă si apoi mângâie tandru corpul iubitei lui, va trezi in aceasta o puternică stare de atractie amoroasă si iubire. Se stie de asemenea că frunzele de mentă, in special în amestec cu ceai chinezesc, au efect afrodiziac.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă cu rizom orizontal, tulpina în patru muchii, păroasă sau nu, inaltă până la 100 cm. Frunzele sunt oval-lanceolate, netede pe față, cu nervuri proeminente pe dos. Florile sunt violacee, grupate. Plantă larg răspândită, foarte aromată.

PĂRȚI UTILIZATE. frunzele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: Părtile verzi contin: ulei volatil (contine: mentol, mentonă, mentofuran, hidrocarburi terpenice, numerosi alcooli, fenoli, lipide, acizi); sitosterol, ergocalciferol, amestec de parafine, acizi fenolici, glucide, carotenoide, carotină, enzime, vitaminele C, D_2, E, acid nicotinic, săruri minerale de potasiu, calciu, fosfor, magneziu, sodiu, fier, mangan, zinc, cupru, molibden.



ACȚIUNI: afrodiziac, tonic general, vitalizant. Stimulează terminatiile nervoase, amplificând sensibilitatea tactilă și reflexele automate, dintre care face partesi erectia.

INDICAȚII: impotentă sexuală.

REȚETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea de frunze (pulberea se umectează in prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1 g și se administrează din 6 in 6 ore (de 4 ori/zi), sau o doză unică de 3 g, cu 4 ore inaintea fuziunii amoroase. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se inghite cu puțină apă (eventual se ia la inghitire si o lingurită cu miere naturală).

- Se recomandă băi cu macerat preparat din 300 g frunze la 3 litri apă de izvor sau apă minerală; se adaugă acest macerat în apa de baie la 37°, având efect vitalizant.
- Actiunea vitalizantă a mentei creste dacă se adaugă roinită, cimbrișor și flori de tei.
- Maceratul preparat dintr-o lingurită de frunze măcinate la 200 ml apă de izvor sau apă minerală, din care se beau 3 căni/zi, este afrodiziac.
- Se recomandă tinctură de mentă, preparată 1:5 cu alcool etilic alimentar de 60°, 15 picături de 3 ori pe zi, pentru acțiunea sa tonică.

OBSERVAȚII:

ATENTIE! Nu se va folosi niciodată mentolul pur, extras din plantă, ci doar planta întreagă.

MESTEACĂN PUFOS

(BETULA PUBESCENS, fam. BETULACEAE)

MESTEACĂN ALB

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbore de talie mijlocie, cu scoarta albă, netedă, care se exfoliază în foite; frunzele sunt ovale, netede, iar fructele sunt cilindrice, la inceput erecte, apoi pendule. Creste in zone mlăstinoase.

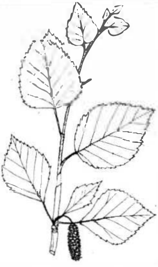
PĂRȚI UTILIZATE: frunzele, mugurii, scoarta de pe ramurile tinere, scoarta internă a rădăcinii, radicelele

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: flavonozide, ulei volatil, derivati triterpenici.

INDICAȚII. astenie sexuală.

REȚETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea de plantă (pulberea se umectează in prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1 g și se administrează din 6 in 6 ore (de 4 ori/zi), sau o doză



unică de 3 g, cu 4 ore inaintea fuziunii amoroase. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se inghite cu puțină apă (eventual se ia la inghițire și o linguriță cu miere naturală)

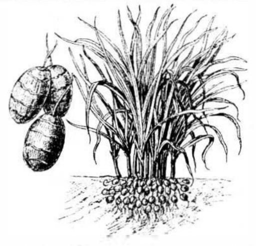
- Din maceratul preparat dintr-o linguriță cu varf de frunze la 250 ml apă de izvor sau apă minerală, se beau 3-4 căni/zi.
- Tinctura se administrează in doze de 25-50 picături, de 3 ori/zi. Este eficientă in caz de astenie sexuală.
- Din maceratul preparat dintr-o linguriță cu vârf de scoarță (pulbere) la o cană cu apă se beau 2-3 căni/zi.

MIGDALE DE PĂMÂNT

(CYPERUS ESCULENTUS, fam. CYPERACEAE)

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă cu tuberculi cilindrici si bruni, frunze lanceolate și flori brun-verzui. Creste până la 50 cm înălțime. Originară din Bazinul Mediteranean, răspândită azi in toată lumea.



PĂRȚI UTILIZATE: tuberculii, care conțin un ulei fix

ACȚIUNI: in medicina ayurvedică se consideră că au proprietăti afrodiziace.

MIRT

(MYRTUS COMMUNIS, fam. MYRTACEAE)

PLANTA AFRODITEI

ISTORIC:

În Egiptul Antic, femeile impleteau cununi impodobite cu flori de mirt. De culoare albă, acest dar consacrat Afroditei decora de asemenea și grădinile Greciei și Romei Antice. Simbol al iubirii, al gloriei și al frumuseții, mirtul însoțea ceremoniile de nuntă in țările mediteraneene. Micile fructe albăstrui erau frecvent folosite pentru a realiza poțiuni magice de dragoste. În Franta, femeile utilizau fructele de mirt, ascunse printre bijuteriile lor, pentru a indrepta in acest mod tainic atentia bărbaților către ele.

A fost considerat din vechime o plantă a iubirii. Frunzele și florile erau purtate in timpul ritualurilor de dragoste. Femeile cultivau mirt in ghivece, pentru a avea noroc in dragoste. Mirtul este inclus în compozitia multor amestecuri de plante menite să mentină iubirea vie.

DESCRIERE BOTANICĂ:

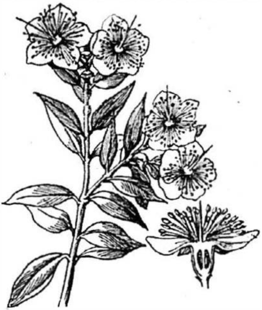
Arbust de 3 m înălțime, cu frunzele ovale, verde-deschis, de 2-5 cm, flori solitare, cu 5 petale, având in centru multe stamine albe. Fructele sunt elipsoidale, albăstrui sau negre-purpurii. Creste în zona mediteraneană.

PĂRȚI UTILIZATE: florile, esenta, frunzele si fructele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI Fructele și frunzele contin o esentă uleioasă, vitamina C, substante amare și rezinoase, acizi citric și malic, camfen, tanin. Uleiul volatil este constituit din mirtenol, eucaliptol si un complex fluoroglucinolic, mirtucumulonele A și B.

REȚETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea de frunze sau/și fructe (pulberea se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 0,5 g si se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi), sau o doză unică de 1.5 g, cu 4 ore inaintea fuziunii amoroase. Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la inghitire și o linguriță cu miere naturală)



- Se recomandă tinctura, preparată din 100 g frunze la 500 ml alcool etilic alimentar de 60°, 2-4 g/zi
- Se recomandă soluția alcoolică de esență de mirt, în proporție de 3%. Se realizează capsule de 0,25 g, sau se administrează 2-5 picături înainte de masă, cu apă de izvor sau apă minerală.
- Fructele de mirt se întrebuințează drept condiment.
- Se recomandă supozitoarele de esență de mirt, în doză de 0,25-0,50 g. Bărbatii care suferă de o vlăguire a forței sexuale pot recurge la acest tratament.
- Din maceratul preparat din 25 g frunze la un litru de apă, se administrează câte 2-3 căni/zi, pentru actiunea regenerantă și tonică.
- Se recomandă sirop preparat prin macerarea a 75 g frunze la 1 litru apă de izvor sau apă minerală, după care se strecoară și se amestecă cu 1,8 kg miere naturală. Se iau câte 2-4 linguri/zi.

MOMORDICA

(MOMORDICA CHARANTIA, fam. CUCURBITACEAE)

CASTRAVETELE AFRICAN, CASTRAVETELE AMAR

ISTORIC:

Plantă medicinală valoroasă, castravetele amar este cunoscut și apreciat totodată și ca un bun tonic sexual.

DESCRIERE BOTANICĂ:

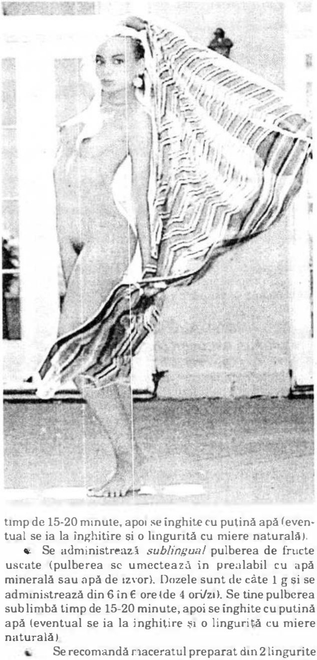
Plantă agățătoare, de 2 m înăltime, cu frunze verde-deschis luminos, punctate, lobate, flori galbene si fructe țepoase, care se sparg când sunt coapte, lăsând să se vadă miezul galben-portocaliu (ca al pepenelui galben) si semințele roșii. Originară din Asia Meridională, răspândită în toate regiunile tropicale.

PĂRȚI UTILIZATE: frunzele, fructele, semințele, uleiul din seminte.

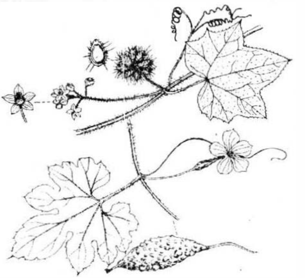
PRINCIPALII CONSTITUENȚI: ulei fix, peptide de tipul insulinei, glucozide (momordina și charantina), substanțe minerale (calciu, fier, magneziu, fosfor, potasiu, sodiu) și un alcaloid (momordicină).

REȚETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea de frunze (pulberea se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 0,5 g și se administrează de 2-4 ori/zi. Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghitire și o lingurită cu miere naturală).



- Se administrează *sublingual* pulberea de fructe uscate (pulberea se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi). Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Se recomandă maceratul preparat din 2 lingurite de fructe uscate și mărunțite la o cană cu apă rece (se lasă 6-8 ore). Se beau 2 căni pe zi.



OBSERVAȚII:

- *ATENTIE! Nu va fi utilizat în cure mai lungi de 4 săptămâni.*
- Are efect hipoglicemiant și va fi evitat de persoanele predispuse la hipoglicemie.

MORCOV

(DAUCUS CAROTA, fam. UMBELLIFERAE)

MORCOV DE GRĂDINĂ

ISTORIC:

Morcovul este din antichitate o plantă medicinală cunoscută și un afrodiziac mult căutat. Rădăcina este stimulatoare a energiei erotice. În Asia Orientală este un înlocuitor pentru ginseng și se mănâncă pentru creșterea vitalității.

Morcovii sunt consumați pentru a amplifica senzualitatea și a vindeca impotența.

Grecii îl numeau *filtron* datorită formei sale falice și culorii sale incitante. O rețetă populară arabă recomandă asocierea morcovilor cu laptele. Luat cu regularitate, acest amestec se consideră că îmbunătățește apetitul și potența sexuală.

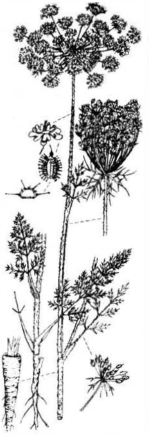
DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă legumicolă, cu o valoare terapeutică foarte apreciată. Are o rădăcină pivotantă, portocalie, tuberizată. Tulpina floriferă (1,2-1,5 m), ramificată, cilindrică. Frunze petiolate, florile albe, mici, hermafrodite. Fructul este ovoidal sau elipsoidal.

PĂRȚI UTILIZATE: rădăcina, frunza uscată, semințele, inflorescențele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: rădăcinile conțin caroten, vitaminele A, B_1, B_2, B_5, B_6, C, D, E, PP, K, elementele minerale: sodiu, potasiu, calciu, fosfor, fier, magneziu, sulf, cupru, brom; ulei volatil, asparagină, daucarină, pectină.

ACȚIUNI: energizant, tonic general.



INDICAȚII: impotență sexuală, sterilitate. Este bine să nu se curețe morcovii de coajă, ci să se spele și să se perie sub jet de apă rece (coaja este partea cea mai consistentă).

REȚETE:

- Cultivat pentru rădăcina lui portocalie, cărnoasă și lungă, morcovul se mănâncă crud sau gătit.
- Inflorescențele se macerează și se iau contra impotenței sexuale.
- În caz de impotență sexuală se recomandă morcov sălbatic, tinctură din inflorescențe, 15 picături pe zi.
- Sucul de morcovi se poate combina cu apă de izvor sau apă minerală (o parte suc la 2 părți apă) și miere naturală.
- Se prepară următorul amestec de sucuri afrodiziace: 250 ml suc de morcov, 120 ml suc de țelină și 90 ml suc de urzică.

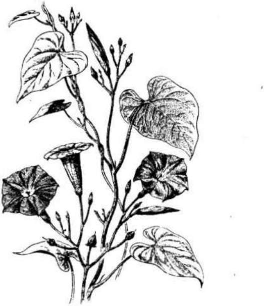
+ MORNING GLORY

(IPOMOEA VIOLACEA, fam. CONVOLVULACEAE)

JALAP AMERICAN, GLORIA-DIMINEȚII

ISTORIC:

Semințele s-au folosit încă din timpurile precolumbiene în medicină și în ritualuri de vindecare. Vindecătorii indieni credeau că în semințele plantei trăiește o zeitate. Se știa despre ea că induce puterea de a face profeții și a fost folosită la sărbători religioase. În doze mici, semințele trezesc sexualitatea, iar în doze mari, sunt psihedelice.



DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă înrudită cu volbura, are lăstari cățărători, cu frunze în formă de inimă și flori în formă de pâlnie, de culoare violet. Creste în locuri luminoase, în pădurile ecuatoriale din America Centrală.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: semintele contin derivati de acid lisergic, cu efect tonic uterin.

REȚETE:

- Doza afrodiziacă este de 2-3 seminte si cea psihedelică de 4-6 seminţe.
- *ATENTIE! Deoarece continutul de substante poate varia puternic, folosirea acestei plante trebuie făcută cu atentie.*

MOŞMON LUCIOS

(PHOTINIA SERRULATA, fam. ROSACEAE)

MOŞMON STRĂLUCITOR, PHOTINIA

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbore înalt de 10-12 m, cu coroana etajată. Scoarta de culoare gri în tinerete, roșu-brun la maturitate; se exfoliază. Frunze persistente, alungite, lucioase, verzi-închis cu tente de roșu până la galben. Florile mici, albe, grupate în panicule corimbiforme plate, fruct roșu, sferic. Originar din China, se cultivă ornamental.

PĂRȚI UTILIZATE: rămurelele recoltate în perioada înfloririi.

ACȚIUNI: afrodiziac puternic.

REȚETE:

- Se folosește extractul apos (maceratul) obtinut din rămurelele recoltate în perioada înfloririi.

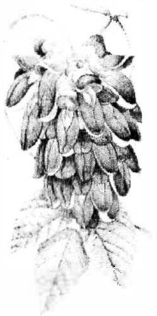
+ MUCUNA

(MUCUNA PRURIENS, CARBOPOGON PRURIENS, fam. LEGUMINOSAE=PAPILONACEAE)

ATMAGUPTA, VANARI, PLANTA ACOPERIŞ

ISTORIC:

În India, planta este utilizată pentru proprietățile sale psihoactive. Esteo specie ale cărei seminte, sub formă de macerat sau pulbere fină, sunt recomandate ca afrodiziace. Sunt eficiente si în tratamentul spermaturiei.



DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă cățărătoare, anuală sau vivace efemeră, semilemnoasă. Tulpinile au peri lungi, care dispar cu vârsta. Frunzele sunt împărțite în foliole eliptice, florile grupate în ciorchini purpurii, lila sau albi. Creste în Asia Tropicală.

PĂRȚI UTILIZATE: semintele măcinate.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: Deși în *Mucuna pruriens* nu s-au descoperit substante cu efect halucinogen, planta este bogată în compusi capabili de a induce schimbări de comportament, comparabile cu activitatea halucinogenă.

OBSERVAȚII:

- Atingerea frunzelor plantei provoacă iritatii însotite de mâncărimi puternice.

MUIRA-PUAMA

(ACANTHEA VIRILIS, LIRIOSMA OVATA, PTYCHOPETALUM OLACOIDES, PTYCHOPETALUM UNCINATUM, fam. OLEACEAE)

LEMNUL-POTENȚEI, LEMNUL-VIRILITĂȚII, COPACUL-VIRILITĂȚII, RAIZ DEL MACHO

ISTORIC:

Coaja si lemnul sunt considerate de secole ca fiind unele dintre cele mai bune medicamente ale indienilor sud-americam (provine din Brazilia). Lemnul său foarte tare este renumit ca "lemn al potenței", fiind comparat cu yohimbe. Se mai pot mesteca sau înghiți și părți de

frunză proaspete. Amerindienii obișnuiesc să fiarbă bucățile de lemn sau coajă uscată. Ca remediu afrodiziac, totuși, cel mai bine acționează extractele alcoolice.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbust înalt de 1-2 m, care poate creste și până la 5 m înălțime. Răspândit in sudul și sud-vestul Paraguayului, zonele muntoase din Columbia și în special în bazinul fluviilor Amazon, Rio Negro și Orinoco. El are o coajă colorată ușor spre roz, după care se poate recunoaște ușor. Are rădăcina negricioasă (galbenă în interior), tare și rezistentă, frunzele ovale lanceolate, inflorescenta ca un ciorchine, fruct-drupă.

PĂRȚI UTILIZATE: lemnul (partea din interior a scoartei din interior și așchiuțele din lemn), rădăcina și frunzele.

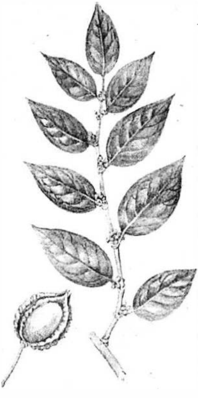
PRINCIPALII CONSTITUENȚI: lemnul conține diferiți esteri, rășini, substante amare și sitosterină, un glucozid, muirapuamina, un principiu amar, o rezină, lipide.

ACȚIUNI: tonic al sistemului nervos central, afrodiziac. Considerată un panaceu de către indigeni; este un tonic neuro-muscular, produce o ușoară excitație cerebrală. Este și un afrodiziac renumit în Occident. Efectele acestei plante sunt durabile datorită faptului că se elimină lent din organism. Muira-puama nu are efecte toxice; este tolerată perfect de organism.

INDICAȚII: mărirea potentei, inlăturarea inhibițiilor erotice sau a traumelor, stimularea si menținerea virilitătii, rezolvarea infertilitătii si creșterea apetitului sexual.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din planta uscată si măcinată se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/ zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau o doză unică de 3 g (cu 4 ore inaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se inghite cu puțină apă (eventual se ia la înghitire si o linguriță cu miere naturală).



- Ca afrodiziac, poate fi utilizat in asociere cu damiana, *Echinacea*, iboga, yubehoa și ginseng. Prezentăm câteva formule mai utilizate.

1) Pilule compuse:

Extract de *Acanthea*	50 mg
Extract de damiana	50 mg
Extract de *Nux vomica*	5 mg
Fosfură de zinc	5 mg

Se administrează 1-3 pilule pe zi.

2) Pilule compuse:

Extract de *Acanthea*	50 mg
Extract de damiana	50 mg
Clorhidrat de yohimbină	2,5 mg
Pulbere de smirnă	q.s. pentru o pilulă

Se administrează 1 până la 5 pilule pe zi, 1-2 pilule odată.

3) Mixtură pentru uz extern:

Extract fluid de *Acanthea*	150 g
Tinctură de mosc	5 picături
Esentă de lavandă	3 picături
Esentă de trandafir	1 picătură

Se utilizează 25 ml din mixtură într-un litru de apă călduță (35°C) și se fac spălături la nivelul organelor sexuale (una până la două băi pe zi).

- Rădăcina de *Acanthea virilis* se utilizează de obicei sub formă de pulbere, *sublingual*, dar pentru efectul afrodiziac se prepară din ea și un unguent cu care se ung organele sexuale.
- Scoarța se folosește sub formă de macerat, pentru tratarea asteniei sexuale. Brazilienii obișnuiesc să mestece scoarta arborelui sau s-o prepare sub formă de ceai.

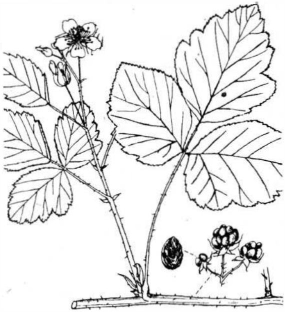
MUR

(RUBUS CAESIUS, var. RUBUS FRUCTICOSUS, var. RUBUS HIRSUTUS, var. RUBUS PLICATUS, var. RUBUS SUBERECTUS, var. RUBUS SULCATUS, fam. ROSACEAE)

RUG DE PĂDURE, RUG DE MIRIŞTE

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbust cu tulpină bogată în lăstari, prevăzuţi cu ghimpi şi frunze dinţate, păroase. Florile sunt albe, fructele - polidrupe negre. Creşte în toată ţara, preferând locurile luminoase.



PĂRŢI UTILIZATE: frunzele tinere, mugurii, rădăcinile, fructele.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI: apă, protide, acizi organici (izocitric, malic); hidrati de carbon, săruri de sodiu, potasiu (în cantitate mare: 190 mg%), calciu, fosfor, fier; vitamina A, cantităţi mici de vitamina B_1, B_2 si C, tanin, pectine, pentozani, antociani, ulei esenţial (bactericid) etc.

ACŢIUNI: vitalizant. În unele comunităţi rurale din Anglia este considerat afrodiziac. *Rubus hirsutus* (zmeurul spinos) se recomandă pentru mărirea virilităţii la bărbaţi şi combaterea sterilitătii la femei.

REŢETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea de frunze (pulberea se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1 g si se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 4-5 luni), dacă se urmăreşte un efect de lungă durată, sau o doză unică de 3 g, cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase. Se ţine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puţină apă (eventual se ia la înghiţire si o lingurită cu miere naturală).
- Se recomandă maceratul preparat din 10 g frunze la 200 ml apă de izvor sau apă minerală sau, şi mai eficient, maceratul preparat din amestec de frunze de la următoarele specii: mur, pelin, pătlagină, coada-şoricelului, ţintaură şi afin.
- Murele se recomandă să fie consumate alimentar; se fac cure cu 300-500 g fructe/zi.
- Se prepară sirop din 1 kg suc de fructe zdrobite şi 1 kg miere naturală de albine.

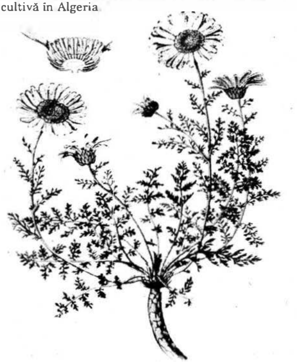
MUŞEŢEL SPANIOL

(ANACYCLUS PYRETHRUM, fam. COMPOSITAE)

PIRETRU, PIRETRU DE AFRICA, PELITORINĂ

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă anuală (30 cm înălţime), cu frunze delicate, alterne, cu flori mari, albe, galbene la mijloc, care seamănă mult cu muşeţelul. Creşte în zona mediteraneană, Orientul Apropiat şi Orientul Mijlociu. Se cultivă în Algeria



PĂRŢI UTILIZATE: rădăcina, uleiul esential.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI: inulină, piretrină, pelitorină - alcaloid toxic -, o rășină, urme de ulei esential, utilizat la fabricarea lichiorurilor, tanin, o gumă.

ACŢIUNI: Calitătile afrodiziace sunt conferite de alcaloizii și de uleiul esential, care actionează ca un puternic stimulant al sistemului nervos central și vegetativ. Este deci un euforizant foarte activ în depresii nervoase și stări melancolice. Calitățile rubefiante stimulează circulatia sanguină în zona pelviană, trezind pasiunea amoroasă.

REŢETE:

- Se utilizează rădăcina plantei, amestecată cu lapte și miere, pentru efectul afrodiziac și ca remediu contra sterilitătii la femei.
- Se recomandă un macerat din 50 g parte aeriană la 1 litru apă, din care se iau 1-2 cești pe zi înainte de masă.
- Se iau câte 12 picături tinctură într-un pahar cu apă, înainte sau după masă.

OBSERVAŢII:

- *ATENŢIE! O doză mare sau o utilizare îndelungată prezintă anumite riscuri de toxicitate, astfel că este necesar să respectati strict dozele indicate.*
- *Reactii adverse:* inhibă sensibilitatea terminatiilor nervoase, iritant al pielii și al mucoaselor.

MUŞTAR ALB

(SINAPIS ALBA, fam. CRUCIFERAE = BRASSICACEAE)

MUŞTAR DE GRĂDINĂ

ISTORIC:

Romanii macerau semințele de muștar în must de struguri. Această băutură era cunoscută sub numele de *mustum ardens* ("must arzător"). Ei atribuiau muștarului proprietăti revigorante miraculoase. Logodnicii își ofereau unii altora amestecuri din muștar și ghimbir pentru a deveni "mai aprinși în dragoste".

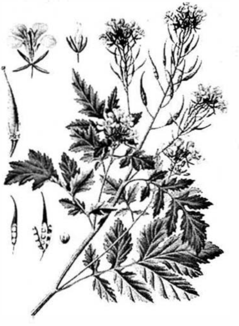
Semințele dilată vasele sanguine și intensifică circulația sângelui. Ele erau prescrise cuplurilor căsătorite care nu aveau copii, pentru a spori fertilitatea. Mustarul avea și reputația dea fi un excelentdinamizant al memoriei. Datorită efectului de stimulare a libidoului, călugărilor li se interzicea să mănânce mustar.

În Evul Mediu, muștarul era în mod obișnuit utilizat la masa ducilor de Bourgogne, care se abandonau adeseori plăcerilor culinare și sexuale. Papa Clement al V-lea a asigurat promovarea "mustarului violet" fabricat la Brives, lăudându-i chiar și el calitătile afrodiziace. Bărbatii dornici de a deveni cât mai pasionali își masau penisul cu un preparat revigorant pe bază de ulei de mustar, rosmarin și miere, înainte de actul amoros.

Ducele Filip de Bourgogne și-a scris pe blazonul casei *moult me tarde* ("mă face foarte nerăbdător să ..."), cuvinte care au fost retranscrise mai apoi pe toate recipientele cu muștar. RegeleSoare, Ludovic al XIV-lea, îndrăgostit de agape și libațiuni, utiliza frecvent semințele de muștar. Producătorii de muștar își intensificau imaginația pentru a-l încânta pe Regele Soare cu retete pe bază de muștar, aromatizate cu vanilie și șampanie.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă răspândită în Europa, Asia, Africa de Nord, având o tulpină înaltă de până la 1 m, flori galbene, cu petale distanțate. Fructele au aspect de teci, verzi, cresc direct din tulpină și conțin semințe de muștar. Acestea conțin un ulei cu efect puternic excitant asupra mucoaselor. Din semințele de muștar se realizează muștarul de masă.



PĂRȚI UTILIZATE: semințele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: ulei gras, mucilagii, proteine, substanțe minerale, sinalbozidă si mirozinază.

ACȚIUNI: revulsiv energic, tonic.

REȚETE:

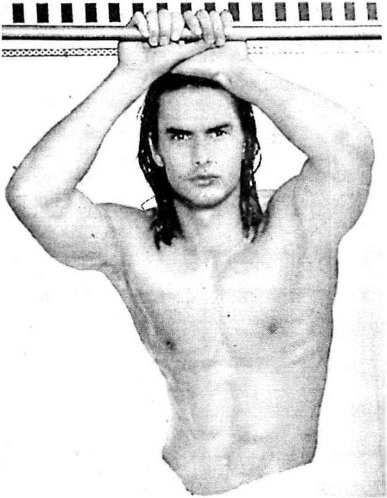
- Se utilizează *sublingual* 0,5 g de pulbere de semințe, de 4 ori pe zi, în amestec cu alte plante afrodiziace. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Maceratul preparat dintr-o linguriță de semințe de muștar alb la o cană cu apă de izvor sau apă minerală se administrează înainte de masă.
- Frunzele și semințele se consumă alimentar, în diverse preparate culinare.
- Extern, se recomandă următoarele cataplasme:

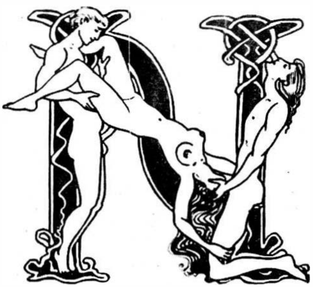
1) o pastă făcută dintr-o parte făină de muștar și 2 părți făină de grâu (sau tărâțe de grâu); se amestecă cu oțet și se pune pe un tifon;

2) o pastă din mălai sau făină de in, care se presară pe o parte cu făină de muștar.

Se așază o cârpă subțire deasupra și numai după aceea se lipește partea cu muștar la nivelul membrului viril. Se ține cataplasma 5-6 ore.

ATENȚIE! Cataplasmele cu făină de muștar nu se țin pe piele prea mult timp (nu mai mult de 5-6 ore), pentru că irită și produc vezicule cutanate. În cazul muștarului proaspăt, cataplasmele nu se vor ține mai mult de 20 minute, iar cataplasmele care conțin doar muștar nu se aplică pe piele mai mult de 7 minute.





NALBĂ MARE

(ALTHAEA OFFICINALIS, fam. MALVACEAE)

NALBĂ ALBĂ, NALBĂ BUNĂ, NALBĂ DE LUNCĂ

ISTORIC:

Plinius cel Bătrân considera că nalba mare are un efect afrodiziac, pentru femei în special. Rețeta principală consta în înmuierea plantei în lapte de capră. Cel mai bine este să se consume sub formă de macerat (nu mai mult de o linguriță de plantă la un pahar cu apă).

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, perenă, păroasă. Rădăcină groasă, cilindrică, tulpina de 50-200cm, erectă, puțin ramificată, cilindrică, cu frunze ușor lobate, catifelat-păroase; pe dos prezintă nervuri proeminente. Florile sunt albe-roz, grupate în raceme axilare. Fructul - ıpsulă turtită, semințe netede, turtite lateral. Comună, de la câmpie până in regiunea montană inferioară, prin fânețe umede, nisipoase, mlăștinoase, tufărisuri din lunci și din zăvoaie.

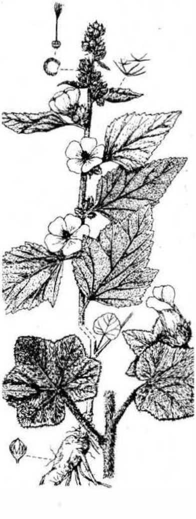
PĂRȚI UTILIZATE: rădăcinile decorticate, frunzele fără codiță si florile.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: Rădăcinile contin mucilagii, amidon, zaharuri, asparagină, substanțe grase, pectină, betaină, tanin, substanțe rezinoase. Frunzele si florile conțin mucilagii, tanin, flavonoizi etc.; vitaminele A, B_1, B_2, C.

INDICAȚII: poluții.

REȚETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea de plantă, rădăcină sau frunze (pulberea se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1 g pentru rădăcină și 2 g pentru frunze și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi), sau o doză unică de 3 g, cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase. Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu



puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

- Se recomandă maceratul preparat din flori, 30 g la 1 litru apă (timp de macerare 10 ore). Se strecoară, se îndulcește cu miere de albine și se iau 3 căni/zi.
- Din maceratul preparat din rădăcină, frunze și flori, 20 g la 1 litru apă, timp de macerare 3-10 ore, se iau 3 căni/zi.
- Maceratul (30 g la 1 litru apă) preparat din frunze și flori in amestec cu barba-ursului, în cantități egale, se recomandă în caz de poluții.
- Se recomandă maceratul:

Rp/

cimbru de grădină - frunze, flori (*saturejae herba*)	0,5 p (părți)
fenicul - fructe (*foeniculi fructus*)	0,5 p
nalbă mare - frunze (*althaeae folium*)	1 p
pătlagină - frunze (*plantaginis folium*)	1 p
sovârv - frunze, flori (*origani herba*)	1 p

Se prepară macerat 2-3% și se beau 3-4 pahare/zi.

- Se recomandă tinctura preparată in alcool etilic alimentar de 70°, in proporție de 1:5. Se iau 3 linguri/zi.

OBSERVAȚII:

- La recoltare, rădăcina de nalbă mare nu se spală, deoarece apa dizolvă mucilagiile. Rădăcinile sunt mai întâi decorticate (curățate de coajă până la stratul alb), apoi tăiate în bucățele mici, după care se usucă.

NALBĂ INDIANĂ

(ABUTYLON INDICUM, fam. MALVACEAE)

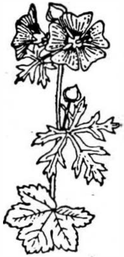
NALBĂ COMUNĂ, ATIBALA, KANKATIKA

Rudă cu nalba de pădure *(Malva silvestris)*, care crește din abundență la noi. Semințele ei se folosesc în India ca afrodiziac cu virtuți tonice. Se administrează cu lapte și miere.

NALBĂ SIRIANĂ

(HIBISCUS ABELMOSCHUS, fam. MALVACEAE)

NALBA DE APĂ, MOSC



DESCRIERE BOTANICĂ:

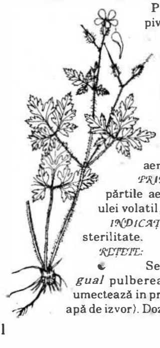
Frunze alterne, dințate, păroase; flori galbene si in centru, roșii; seminte situate într-o capsulă, de culoare maro-gri și miros de mosc.

REȚETE:

- Emulsia de seminte amestecată cu lapte era folosită de egipteni pentru efectele afrodiziace.

NĂPRAZNIC

(GERANIUM ROBERTIANUM, fam. GERANIACEAE)



DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee cu rădăcină pivotantă, tulpină cilindrică, păroasă (30-70 cm), frunze păroase pe ambele fețe, cu 3-5 segmente, roșiatice. Florile sunt roz-violacee, fructul este o capsulă cu cioc. Crește in zona de deal și de munte (mai ales în pădurile de fag și molid).

PĂRȚI UTILIZATE: părțile aeriene, la înflorire.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: părțile aeriene contin geraniină, un ulei volatil, tanoizi, acid elagic, rezine.

INDICAȚII: poluții nocturne, sterilitate.

REȚETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea de plantă (pulberea se umectează in prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 0,5-1 g și se

administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi), sau o doză unică de 3 g, cu 4 ore înainte de fuziunea amoroasă. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

- Din maceratul preparat din 20-50 g părți aeriene la un litru de apă se iau câte 2-4 căni/zi pentru combaterea sterilității.
- Se recomandă tinctură (preparată din 10 g plantă la 100 ml alcool etilic alimentar de 40°), în doză de 10 picături, de 3 ori pe zi.
- Sucul diluat cu apă de izvor sau apă minerală ori lapte combate sterilitatea.

NĂSTUREL

(NASTURTIUM OFFICINALE, fam. CRUCIFERAE = BRASSICACEAE)

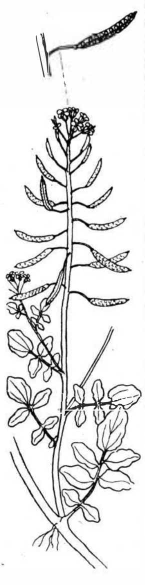
BRÂNCUȚĂ, CRESON, MĂCRIȘ DE BALTĂ

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, cu rizom orizontal, tulpină moale (30-90cm). Frunze penate, cele inferioare cu pețiol lung, iar cele superioare, scurt-pețiolate. Florile albe, grupate. Preferă locurile umede, mlăștinoase.

PĂRȚI UTILIZATE: părțile aeriene culese proaspăt, deoarece prin uscare își pierd principiile active.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: protide și hidrați de carbon în cantități mici, substanțe minerale în cantități mari (fier, magneziu, fosfor, iod, calciu - 200 mg% - și arsenic, cupru, zinc, sulf), vitamina C (140 mg%), vitaminele A, B_1, B_2 și E, un produs sulfo-azotat și o substanță amară.



ACȚIUNI: afrodiziac, tonic, vitaminizant.

INDICAȚII: stimularea funcției sexuale.

REȚETE:

- Este recomandat a se consuma în stare proaspătă, sub formă de salată, pentru proprietățile afrodiziace.
- Maceratul preparat din 10 g plantă la 200 ml apă de izvor sau apă minerală se strecoară și se beau 3 căni/zi pentru stimularea funcției sexuale.
- Sucul de creson, 60-150g/zi, în apă de izvor sau apă minerală, se utilizează pentru stimularea funcției sexuale.
- Se recomandă siropul preparat din 500 g suc filtrat și 750 g miere naturală, din care se iau 40-100 g/zi.

OBSERVAȚII:

- Se recomandă utilizarea numai în stare proaspătă, deoarece principiile active ale plantei se pierd prin uscare.

NEGRILICĂ

(NIGELLA SATIVA, fam. RANUNCULACEAE)

CHIMEN NEGRU

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, cu rădăcină subțire, tulpină (65 cm) păroasă, simplă sau ramificată, frunze alterne. Florile albe, situate în vârfuri, fructul este o capsulă. Crește în sudul și estul țării, cultivată sau spontană.

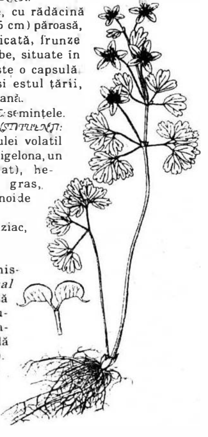
PĂRȚI UTILIZATE: semințele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: semințele conțin ulei volatil (din care se obține nigelona, un compus carbonilat), hederagină, ulei gras, substanțe albuminoide etc.

ACȚIUNI: afrodiziac, tonic.

REȚETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea de plantă (pulberea se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi),



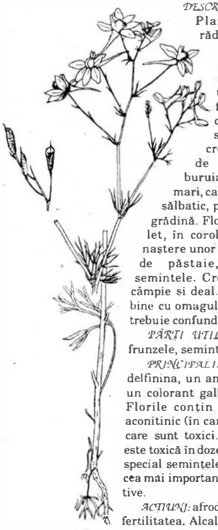
sau o doză unică de 3 g, cu 4 ore inainte de fuziunea amoroasă. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se inghite cu puțină apă (eventual se ia la înghitire și o linguriță cu miere naturală).

- Semintele sunt folosite alimentar (sunt condimente).
- Din maceratul preparat din 15-25 g seminte la un litru de apă se iau câte 2-3 căni/zi.
- Se recomandă tinctură preparată din 10-15 g seminte intr-un litru de alcool etilic alimentar de 60^0. Se ia câte o lingură intr-o cană cu apă, de 3 ori/zi.

+ NEMȚIŞORI-DE-CÂMP

(DELPHINIUM CONSOLIDA, sin. CONSOLIDA REGALIS, fam. RANUNCULACEAE)

IARBĂ-DE-FĂCUT-COPII, SOMNOROASĂ



DESCRIERE BOTANICĂ: Plantă erbacee cu rădăcină pivotantă, tulpină de 30-60 cm, ramificată, uneori păroasă, fără frunze, in cazul speciei sălbatice care creşte in câmpurile de cereale ca buruiană, şi cu frunze mari, ca ale pătrunjelului sălbatic, pentru speciile de grădină. Florile albastre-violet, în corole alungite, dau naştere unor capsule în formă de păstaie, care contin semintele. Creste mai ales la câmpie şi deal. Seamănă foarte bine cu omagul, cu care însă nu trebuie confundat.

PĂRȚI UTILIZATE: florile, frunzele, semintele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: delfinina, un antocian glicozidic, un colorant galben, un glicozid. Florile conțin alcaloizi de tip aconitinic (în cantități reduse), si care sunt toxici. Întreaga plantă este toxică în doze mari, dar în mod special semințele au concentrația cea mai importantă de principii active.

ACȚIUNI: afrodiziac, favorizează fertilitatea. Alcaloizii din seminte, in doză mică, descongestionează zona genitală, atât la bărbat, cât şi la femeie. Toate tulburările urinare cronice vor fi ameliorate, eliminând şi inhibitiile secundare acestor afectiuni. Are efect sedativ asupra persoanelor anxioase, nelinistite, hiperemotive si astfel libidoul lor va reveni la normal. O cataplasmă aplicată local permite descongestionarea prostatei.

INDICAȚII: sterilitate.

REȚETE:

- Maceratul se prepară dintr-o linguriță rasă de flori uscate si mărunțite la 250 ml apă minerală sau apă de izvor (o cană). Se bea o cană pe zi, cu inghițituri rare. *Se va administra cu prudență!*
- Se recomandă de 3 ori/zi câte 8-12 picături de tinctură intr-un pahar de apă. Tinctura se prepară din 50 g plantă la 500 ml alcool etilic alimentar de 60^0.
- Se recomandă de 2 ori pe zi macerat din 5 g semințe la 500 ml de apă.

OBSERVAȚII:

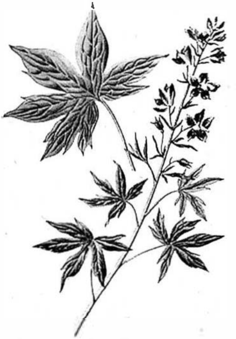
- ***ATENȚIE!*** *Planta are toxicitate puternică, deoarece contine, mai ales în fructe, numeroşi alcaloizi toxici. Nu se vor depăşi dozele prescrise şi nu se va utiliza planta într-un alt mod!*

Intoxicația constă în salivație abundentă, insuficientă cardiacă, colaps, asfixie, chiar moarte, la doze mai mari. Manipularea plantei se va face cu grijă, fără a se atinge mâinile, ochii, gura, regiunile cu piele sensibilă.

+ NEMȚIȘOR-TUNISIAN
(DELPHINIUM STAPHYSAGRIA, fam. RANUNCULACEAE)
STAPHYSAGRIA

DESCRIERE BOTANICĂ:

Specie înrudită cu nemtișorii-de-câmp (*Delphinium consolida*), dar mai toxică. Are frunze mari, cu lobi puțin numeroși. Fructele au 3-5 carpele care conțin semințe ovoidale, având pe suprafața lor mici alveole.



PĂRȚI UTILIZATE: semințele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: ulei sicativ, alcaloizi (delfinină, delfizină, delfinoidină, staphysagroină).

ACȚIUNI: semințele au acțiune afrodiziacă, acționând direct asupra tesutului seminal sau ovarian. Stimulează circulația periferică, în special în sfera micului bazin, amelorând astfel activitatea sexuală.

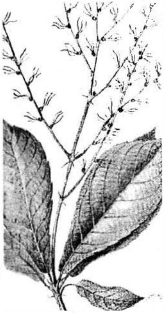
REȚETE:

- De două ori pe zi se va lua câte un macerat din 1 g semințe uscate la 500 ml apă.
- De două ori pe zi, înaintea meselor, se vor lua câte 3 picături de tinctură într-un pahar cu apă.

OBSERVAȚII:

- *ATENȚIE! Se vor respecta cu strictețe dozele prescrise, deoarece altfel pot apărea efecte toxice: iritația mucoaselor, paralizii ale centrilor nervoși, asfixie.*

+ NIANDO
(ALCHORNEA FLORIBUNDA, fam. EUPHORBIACEAE)
ALCCRN, TUFA-LUI-NOE



ISTORIC:

Scoarța de niando se combină cu iboga (*Tabernanthe iboga*) sau se folosește chiar ca înlocuitor pentru ea. Bărbații africani slăvesc planta pentru că le întărește puterile vitale și erotice. Pentru a crește efectul afrodiziac al plantei, se pune coaja de rădăcină în vinul de palmier. Această băutură se pare că produce o plăcere extrem de intensă.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Această plantă care crește sub formă de tufă se găsește în pădurile tropicale din Africa. Ea se utilizează încă din

vechime în scopuri magice și religioase.

ACȚIUNI: are calități halucinogene și afrodiziace, datorită alcaloizilor conținuți în coajă, printre care și yohimbina. Ceilalți alcaloizi, încă neidentificați, din structura plantei au o acțiune asemănătoare efedrinei: stimulează sistemul nervos simpatic și favorizează astfel activitatea erotică.

NIAOULI

(MELALEUCA VIRIDIFLORA, fam. MYRTACEAE)

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbore specific pădurilor semiaride din Noua Caledonie, cu frunziș persistent, semănând mult cu arborele de cajeput (*Melaleuca cajeputi*). Scoarta formează straturi subțiri; frunzele sunt mici, pieloase. Flori micuțe, compuse din 5 petale, cu antere lungi, colorate. Florile sunt grupate în cime axilare, luând forma unei pensule.

PĂRȚI UTILIZATE: frunzele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: ulei volatil.

REȚETE:

- Niaouli se recomandă sub formă de capsule de 250 mg, câte 1-3/zi, sau se recomandă uleiul care conține gomenol până la 50%, câte 10 picături de 3 ori/zi, într-un macerat de plante sau într-o cană cu apă de izvor sau apă minerală.
- Uleiul volatil se folosește în aromaterapie sau încorporat într-o bază de ulei de masaj (cu care se va realiza masaj erotic).

NISIPOASĂ

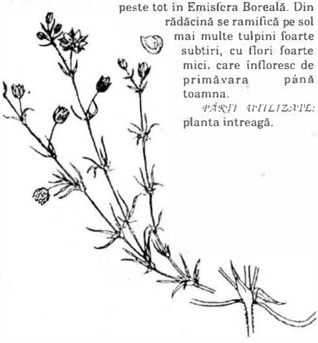
(SPERGULARIA RUBRA, sin. ARENARIA RUBRA, fam. CARYOPHYLLACEAE)

STUDENIȚĂ

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă anuală sau bianuală, perenă, de 5-25 cm înălțime, crește în afara solurilor calcaroase, practic peste tot în Emisfera Boreală. Din rădăcină se ramifică pe sol mai multe tulpini foarte subțiri, cu flori foarte mici, care înfloresc de primăvara până toamna.

PĂRȚI UTILIZATE: planta întreagă.



PRINCIPALII CONSTITUENȚI: compuși alcalini, carbonat de potasiu și alte săruri minerale, rezine.

ACȚIUNI: Deși nu este propriu-zis un afrodiziac, ea acționează în sfera genito-urinară, eliminând durerile căilor urinare (cistită) și genitale (vaginită, salpingită). De asemenea, elimină mirosul de amoniac al urinei care, în cazul anumitor bărbați, provoacă o inhibare a centrilor reflecși erectili.

REȚETE:

- Se recomandă de 1-4 ori/zi, după necesitate, un macerat din 15 g plantă întreagă la un litru apă de izvor. Se bea între mese.
- Din maceratul preparat din 20-40 g plantă uscată la un litru de apă se bea câte o cană între mese, în timp de 24 ore.
- Se iau câte 8-20 picături de tinctură la un pahar cu apă, de 1-3 ori/zi, între mese.
- Din tinctura preparată cu alcool etilic alimentar de 70⁰ în proporție de 1:5, se iau câte 3-4 linguri/zi.

NKAGO

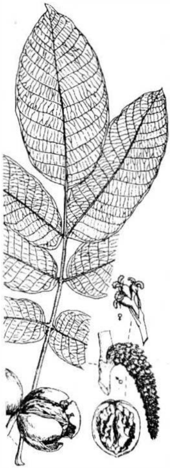
(FUNTUMIA ELASTICA, fam. APOCYNACEAE)

FUNTUMIA, ARBORELE DE GUMĂ DIN LAGOS, GUMĂ-DE-MĂTASE

Tulpinile și lăstarii acestei specii, și în special latexul secretat de planta respectivă, sunt recomandate pentru remedierea impotenței.

NUC

(JUGLANS REGIA, fam. JUGLANDACEAE)



DESCRIERE BOTANICĂ: Arbore foios cu rădăcină pivotantă puternică, tulpină (35 m) cu scoarță netedă, cenușiu-argintie, frunze penat-compuse, cu florile unisexuate, verzi. Fructul este o drupă globuloasă, cu înveliș verde-cărnos. Crește în zona de câmpie si deal, cultivat în grădini, livezi, vii, spontan pe marginea drumurilor, în păduri de foioase.

PĂRŢI UTILIZATE: frunzele recoltate fără petiol, coaja fructelor verzi, fructul, mâțișorii (amentii).

PRINCIPALII CONSTITUENŢI: Nucile proaspete contin apă, proteine, grăsimi, hidrati de carbon, săruri de sodiu, potasiu, calciu, fosfor, fier, vitamina A, B_1, B_2, C. Frunzele contin vitamina C, flavonoide, iuglonă, hidroiuglonă, caroten, tirozină, tanin, un principiu amar, urme de ulei volatil. Cojile de nucă conțin naftochinone (iuglona și hidroiuglona), taninuri catehice, ulei volatil.

ACŢIUNI: stimulent, tonic.

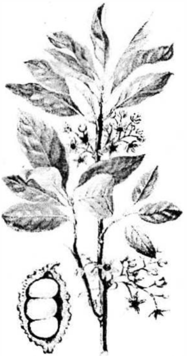
REŢETE:

- Nucile se folosesc în alimentatie. Au un efect vitalizant si stimulent, si sunt recomandate in impotentă, polutii nocturne. Se recomandă consumarea a 100 g de nuci pe zi, timp de 2 săptămâni.
- În alimentatie, uleiul se folosește în doză de 20-40 g/zi.
- Se recomandă un tonic preparat din nuci verzi: 20 nuci verzi se taie in sferturi, se pun intr-o sticlă cu gâtul larg si se toarnă peste ele un litru de alcool etilic, astfel incât alcoolul să fie cu 2-3 degete deasupra lor. Bine închisă, sticla se tine la soare sau intr-un loc călduros timp de 2-4 săptămâni. Lichidul se filtrează și se imbuteliază. Se ia câte o linguriță, după necesități. Se pot adăuga si 2-3 cuisoare, scortișoară, un baton mic de vanilie, coaja spălată de la o portocală si 500 g hidromel.

NUCA DE COLA

(COLA NITIDA, COLA ACUMINATA, fam. STERCULIACEAE)

COLATIER



ISTORIC: Nuca de cola are aceeași apreciere în Africa, precum ginsengul în Asia. Medicina africană tradițională consideră fructul de cola (bogat în cafeină) un stimulent necesar în caz de oboseală și de somnolentă, un afrodiziac pentru bărbați și capabil de a favoriza fertilitatea la femei. În țările islamice, cola ajută la reconcilierea căsniciilor Negustorii de plante medicinale o comercializează fie sub formă de plantă întreagă uscată, fie sub formă de plantă uscată si mărunțită. Cola este un excelent excitant cerebral si muscular. Din semințe se prepară băuturi răcoritoare sau se consumă ca aliment. Pentru a se obtine efectul afrodiziac, nucile de cola se consumă în stare proaspătă.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arborele de cola, înalt de până la 18 m, este asemănător castanului sălbatic. Are frunze mari, lungi de până la 25 cm și pe trunchi, inflorescente umbelate. În fructul lui lung sunt ordonate 4-6 capsule în formă de stea, fiecare umplute cu 5-9 semințe mari. Semințele se culeg, se usucă și se vând ca nuci de cola. Creste în Africa Centrală.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: actiunea sa tonică este datorată esentialmente concentrației puternice de cafeină și teobromină din semințe.

ACȚIUNI: tonic, afrodiziac.

REȚETE:

- Poate fi utilizată sub următoarele forme:

- boabe sfărâmate	4-8 g/zi
- tinctură	5-10 g/zi
- extract fluid	1-10 g/zi
- elixir	4 lingurite/zi
- vin de cola	1 pahar de 2 ori/zi.

+ NUCŞOARĂ
(MYRISTICA FRAGRANS, fam. MYRISTICACEAE)

NUCĂ MUSCADĂ, MACIS

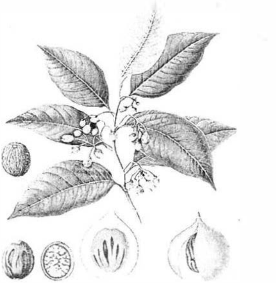
ISTORIC:

Creste în insula Mauricius, Sri Lanka, în Malaezia si Singapore, în Antile, însă se pare că cele mai bune fructe se obtin în insula Banda. Si in Asia și în Europa nucșoara este cunoscută și se foloseste ca afrodiziac.

În Evul Mediu, era folosită in ritualuri magice aducătoare de iubire. Din nucșoară se poate obtine un ulei, denumit "unt de nucșoară". Această substantă era foarte folosită, extern, de către bărbatii a căror vitalitate erotică era în regres. Pomada pe bază de extract de nucsoară poate fi utilizată atât de către femei, cât și de către bărbati. O aplicare o dată la trei zile era suficientă pentru a aprinde focul iubirii.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Creşte in regiuni tropicale umede din Asia, Africa. Arbore (12 m inăltime) cu frunze persistente, parfumate, cu mici flori galbene, grupate în ciorchini. Numele de nucșoară este derutant, pentru că nu e vorba de un nuc. Chiar si sâmburele de nucșoară nu este o nucă adevărată. El este unic si creste intr-un fruct cărnos și galben, lung de 8-10 cm. Acesta e învelit de o manta rosie, sectionată. El e cunoscut și ca floarea de muscat sau macis.



PĂRȚI UTILIZATE: semintele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: Semintele contin ulei volatil care trezeste pasiunea dragostei si este psihoactiv (bogat în miristicină, materia primă pentru drogul MDMA), trifenol, un ulei gras format până la 70% de trimiristină (glicerida acidului miristic), fitosteroli, amidon, amilodextrină, saponină; elemicină si izoelemicină, eugenol si derivatii săi.

ACȚIUNI: stimulent, ușor narcotic.

REȚETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea de seminte (pulberea se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 0,5 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu putină apă (eventual se ia la înghițire si o lingurită cu miere naturală).
- O băutură amară, stimulentă si cu efect afrodiziac se obtine din nucsoară, anason si scoartă de *Collubria elliptica.*
- Se recomandă uleiul volatil, câte 2-3 picături, de 2-3 ori/zi, cu miere naturală.
- Adăugată in preparatele culinare greu digerabile, nucsoara favorizează digestia si creste apetitul. Este utilizată frecvent, mai ales pentru aromatizarea unor dulciuri.

OBSERVAȚII:

- *ATENTIE! În cantităti mari este stupefiantă, dând o stare de betie cu delir si convulsii, care pot duce chiar la moarte.*

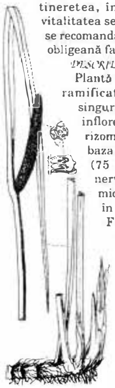
OBLIGEANĂ

(ACORUS CALAMUS, fam. ARACEAE)

TRESTIE MIROSITOARE, CRIN DE APĂ, PAPURĂ ROȘIE

ISTORIC:

Rădăcina se folosea încă din antichitate, ca remediu intern și extern. Indienii nord-americani mestecau rădăcina când erau extenuati sau o inhalau sub formă de pulbere, atribuind de multe ori acestei plante proprietăti magice. Folosirea rădăcinii de obligeană menține tineretea, întărește sănătatea și amplifică vitalitatea sexuală. Pentru scopuri afrodiziace, se recomandă doze mai mari. Băile de plante cu obligeană fac să crească dorința erotică.



DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee cu rădăcini groase, gălbui, ramificate. Tulpina de 60-125 cm are o singură frunză, la subsuoara căreia este inflorescența. Frunza răsare direct din rizom, având o teacă lungă ce înconjoară baza tulpinii; limbul său este ca o sabie (75 cm lungime, lat de 2-3 cm), cu nervura mediană proeminentă. Florile mici, galben-verzui sau verzui, grupate în inflorescente conice, alungite. Fructul este o bacă alungită, roșiatică. Crește în apele stătătoare, în zone mlăștinoase; este rară.

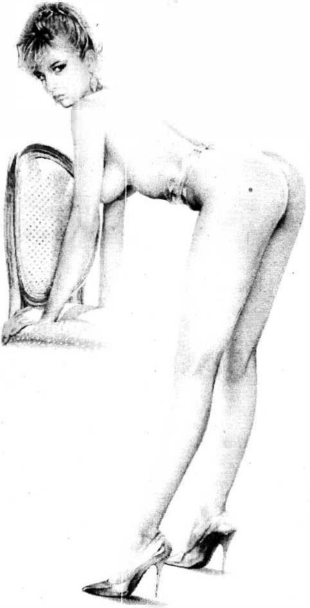
PĂRȚI UTILIZATE: rizomul.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: uleiul volatil care contine azaronă, aldehidă azarilică, pinen, calamol, calamen, camfen, camfor, eugenol etc; vitamina B_1 și C, tanin, o substantă amară (acorina), colină, zaharuri, coneol, hidrocarburi, alcooli triterpenici, acorelină, dextrină, amidon, rezine, săruri minerale.

ACȚIUNI: regenerator, tonicgeneral, tonic nervos. Este una dintre cele mai bune plante pentru purificarea și revitalizarea creierului și sistemului nervos. Stimulează circulația cerebrală, crește sensibilitatea, îmbunătățește memoria.

REȚETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea de rădăcină (pulberea se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 0,25-0,5 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Indienii nord-americani recomandă următoarea rețetă afrodiziacă: 20 g rizom de obligeană și 10 g piper negru, la 250 ml de apă. Se fierbe 15 minute la foc încet. Se filtrează după 10 minute. Se beau 2-3 linguri înainte de fuziunea amoroasă. Cunoscând însă faptul că fierberea distruge practic substanțele active din plante, recomandăm macerarea la rece.
- Se recomandă siropul preparat în proporție de 25-100 g pulbere de rizom la 1 kg de miere naturală.



- Se recomandă sucul proaspăt, obtinut din rădăcinile proaspete care se curăță bine și, încă umede, se pun în extractorul de sucuri. Se iau 5-10 ml/zi.
- Rizomii se folosesc drept condiment în alimentatie.
- Se folosește maceratul:

Rp/

coada-șoricelului - frunze, flori (*millefolii herba*)	0,5 p (părți)
fenicul - fructe (*foeniculi fructus*)	2 p
mentă - frunze (*menthae folium*)	4 p
musetel - flori (*chamomillae flos*)	2 p
obligeană - rizom (*calami rhizoma*)	1 p
tei - flori (*tiliae flos*)	0,5 p

Se prepară macerat dintr-o lingură de amestec de plante la o cană cu apă de izvor sau apă minerală. Se bea după mese.

- Se recomandă maceratul preparat din 15 g pulbere de rizom de obligeană la 200 ml apă de izvor sau apă minerală; se strecoară și se iau 3-4 linguri/zi.
- Se prepară tinctură din 10 g rizom de obligeană, macerate timp de 8 zile în 100 ml alcool etilic alimentar de 70°. Se iau câte 10 picături, de 3 ori/zi.

OBSERVAȚII:

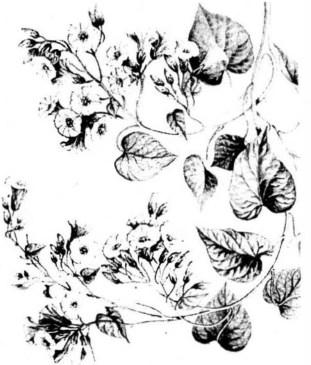
- Nu se va depăși doza de 2 g/zi; dozele mai mari provoacă greață.
- Rizomul proaspăt este vomitiv. De aceea se poate combina în părți egale cu ghimbir proaspăt (câte 2 g de obligeană și respectiv 2 g de ghimbir pentru o cană de apă de izvor sau minerală, la care se adaugă puțină miere de albine).

+ OLOLIUQUI

(TURBINA CORYMBOSA, fam. CONVOLVULACEAE)

ISTORIC:

Semintele acestei specii de plantă agățătoare s-au folosit în trecut în scopuri religioase și medicale. Această plantă cu efecte psihotrope e considerată o "plantă a zeilor" și e "soră" cu peyotl și ciumăfaia *(Datura)*. Șamanii amerindieni o foloseau în ceremoniile religioase, în vindecări și pentru profeții, spunând că semintele acestor plante conferă "capacitatea de a călători în timp". În special aztecii o foloseau ca afrodiziac.



DESCRIERE BOTANICĂ:

Crește în America Centrală și de Sud. Are o tulpină lemnoasă, lungă de mai multi metri, frunze în formă de inimă, flori albe, grupate în ciorchine, în formă de pâlnie. În capsulele-fruct există mai multe seminte mici, așezate una lângă alta, strâns.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: Semințele contin diferiti alcaloizi de ergot, care au efecte puternic narcotizante.

ORHIDEE

(ORCHIS SP., în special ORCHIS MASCULA, fam. ORCHIDACEAE)

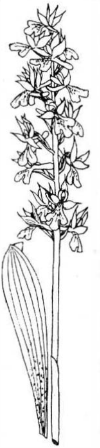
ISTORIC:

Floarea de orhidee este unul dintre cele mai cunoscute simboluri florale ale iubirii. A fost de mult timp utilizată în procedeele magice care fac să se manifeste dragostea, ea trezind pasiunea și rafinamentul amoros.

Unele tipuri de orhidee pot induce viziuni și stări de transă. Orhideea reprezintă frumusetea și dragostea, fiind un simbol al perfecțiunii si purității spirituale. În limbajul florilor, ea reprezintă fervoarea; albă, ea simbolizează dragostea pură; împestrițată, dragostea ambițioasă. Orhideea excită imaginatia prin alura maiestuoasă a florii ei deschise, având un aspect asemănător cu o inimă palpitândă.

În China, respirația unei femei frumoase este comparată cu parfumul orhideei.

În Grecia Antică, se considera că plantele asemănătoare cu o anumită parte a corpului pot vindeca



bolile care afectează acea parte. Astfel, orhideea, care seamănă cu testiculele, își va oferi virtuțile binefăcătoare bărbatilor. Ele sunt renumite pentru dezvoltarea potenței sexuale si creșterea considerabilă a virilității.

Rădăcina tuberizată trebuie mărunțită și apoi înghițită cât mai repede, pentru descoperirea deliciilor celor "o mie și una de nopți". Orientalii o cumpără pe ascuns si o macină sub formă de praf, folosind-o ca elixir pentru păstrarea tinereții (această pulbere fiind numită *salep*). În haremuri, bărbatul care se teme că nu-si va putea păstra virilitatea, după vizita numeroaselor iubite pe care trebuie să le satisfacă, recurge adesea la acest stimulent.

Regina Maria-Antoaneta i-a cerut cofetarului ei să-i întocmească o rețetă specială de ciocolată, în care boabele de cacao să fie înlocuite cu orhideea. După ce înghitea câteva bucăți de orhidee, ea mărturisea că simțea crescând în ea un adevărat val de energie, necesară recuceririi soțului ei infidel.

În Grecia, în scop afrodiziac, se macerează tuberculii într-un amestec de hidromel și vin tonic.

Dacă vreți să vă vrăjiti iubita, oferiți-i orhidee.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă având frunze cu nervuri paralele si flori extrem de frumoase. Ele sunt compuse din șase diviziuni viu colorate, trei corespunzând sepalelor și trei petalelor. Una din petale are o formă complet diferită de celelalte.

PĂRȚI UTILIZATE: tuberculii și florile.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: glicozide (în flori). Din tuberculi se obtine o făină numită *salep*, foarte nutritivă, care contine o substanță mucilaginoasă, proteine, zaharuri, un ulei volatil, fosfat de calciu, clorură de sodiu.

ACȚIUNI: Este renumită pentru capacitatea ei de a trezi dorinta sexuală atât la bărbati, cât si la femei. Salepul (făina din tuberculi) are efect reconstitutiv și prețul său se plătește în aur în India. Orientalii prepară din el o băutură tonică și energizantă.

REȚETE:

- Făina din tuberculi se folosește la prepararea unor unguente și pomezi care vor fi aplicate extern.
- *Băutură afrodiziacă:* Se pun 5 g pulbere de salep într-un pahar cu lapte; se adaugă o jumătate de linguriță de scorțișoară.

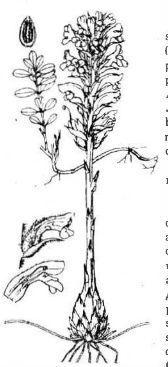
OROBANCHE

(OROBANCHE ALBA, OROBANCHE COERULEUS, OROBANCHE PYCNOSTACHYA, fam. OROBANCHACEAE)

VERIGEL CHINEZESC

ISTORIC:

Aceste specii inrudite cu verigelul *(Orobanche gracilis)* sunt folosite pe larg în China, atât ca afrodiziace, cât și în tratamentul sterilității la femei și al spermatoreei si impotentei la bărbati.



DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantele acestui gen sunt lipsite de clorofilă (deci nu sunt verzi). Ele parazitează rădăcinile plantelor din familiile *Labiatae*, *Fabaceae*, *Solanaceae*. Au tulpini brune-purpurii, frunze mici și flori cu parfum de cuișoare.

PĂRȚI UTILIZATE: rădăcina, părțile aeriene.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din planta uscată și măcinată se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire si o linguriță cu miere naturală).

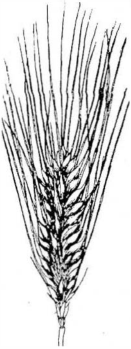
ORZ

(HORDEUM VULGARE, sin. HORDEUM DISTICHON, fam. GRAMINEAE)

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, cu rădăcină fasciculată, tulpină-pai (30-60 cm), goală în interior, cu frunze liniare verde-pal, netede, florile dispuse în spic, fructul este o cariopsă. Se cultivă în întreaga tară.

PĂRȚI UTILIZATE: semințele, partea aeriană verde.



PRINCIPALII CONSTITUENȚI: bioflavonoide, polizaharide și polipeptide, săruri minerale: calciu, fosfor, potasiu (în cantitate mai mare), seleniu, sodiu, zinc, iod, cobalt; vitamine: K, B_2, B_3, acid pantotenic, acid folic.

ACȚIUNI: tonic general.

INDICAȚII: impotență, frigiditate.

REȚETE:

- Semințele se folosesc sub formă de arpacas (făină brută uscată).
- Malțul (orz încolțit), 20 g/zi, se recomandă ca aliment de sustinere si amplificare a vitalității.
- *Prepararea sucului de orz verde:* orzul verde ajuns la înălțimea de 20-30 cm se recoltează, se spală și, cu ajutorul unui storcător, se obține sucul care se păstrează la rece, fără a se congela. Sucul proaspăt se administrează în doză de 50 ml, amestecat cu 150 ml apă de izvor sau apă minerală sau cu suc de mere.
- Alimentar, se recomandă terciul de cereale: orz, grâu, porumb, fasole uscată, linte, mazăre uscată, câte o lingură din fiecare.
- În caz de frigiditate, se recomandă suc de orz verde, 3 pahare pe zi.
- În caz de impotență sexuală se recomandă suc de orz verde, 4 pahare/zi.

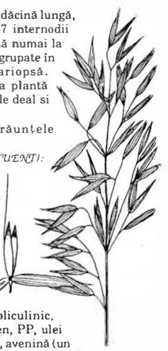
OVĂZ

(AVENA SATIVA, fam. GRAMINEAE)

ISTORIC:

În Scotia, ovăzul era asociat cu puterea și virilitatea. Înalta sa valoare nutritivă a făcut ca el să fie utilizat în alimentație în Germania, Scoția, dar și în Norvegia, unde se mănâncă multă pâine făcută din ovăz. Părintele Kneipp recomandă terciul obținut din ovăz pentru proprietățile sale fortifiante.

DESCRIERE BOTANICĂ:



Plantă de cultură, cu rădăcină lungă, tulpină (60-150 cm) cu 5-7 internodii goale în interior, ramificată numai la bază, frunze plane. Florile grupate în spic, fructul este o cariopsă. Cultivată în toată țara ca plantă de nutreț; preferă zonele de deal si de munte.

PĂRȚI UTILIZATE: grăunțele (cariopsele).

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: Făina din grăunțe conține substante grase, substante azotate, hidrati de carbon, proteine vegetale care ii conferă înaltă valoare nutritivă. Alti constituenți: săruri de potasiu, calciu, magneziu, fosfor, sodiu, fier, un hormon de tip foliculinic, vitamina A, B_1, B_2, caroten, PP, ulei gras, saponine, trigonelină, avenină (un alcaloid). Paiele de ovăz (care sunt utilizate in alimentația cailor) contin vanilină, o cantitate mare de siliciu, vitamina A.

ACȚIUNI: tonic general (nutritiv), vitalizant. Planta stimulează circulatia sangvină în micul bazin și are un efect sedativ, înlăturând anxietatea.

INDICAȚII: impotență, sterilitate.

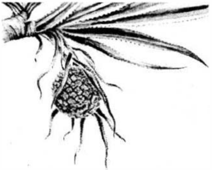
REȚETE:

- Maceratul preparat din 20 g fulgi de ovăz la un litru de apă de izvor sau apă minerală se bea ca tonic general.
- Se recomandă tinctura preparată din cariopsele verzi si alcool etilic alimentar de 70°, timp de macerare 10 zile. Se iau câte 20 picături, de 3 ori/zi, înainte de masă.
- Alimentar, se recomandă "fulgii de ovăz" sau făina, separat sau in amestec cu orz, secară, orez și grâu.
- Se poate administra *müsli* din fructe tăiate (mere, piersici, pere), cu fulgi de ovăz (sau grâu încolțit), lapte și miere naturală.

+ PANDANUS

(PANDANUS SPP., PANDANUS UTILIS, fam. PANDACEAE)

ARBORELE-ȘURUB, PIN RĂSUCIT, PIN DE GUINEEA



ISTORIC: În Noua Guinee se realizează din fructele acestei plante o băutură halucinogenă și puternic afrodiziacă. Se recomandă maceratul preparat din fructe.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Există în jur de 600 de specii de *Pandanus*, mai ales în zonele tropicale și calde din Asia, pe insulele din Oceanul Indian și în Africa. Unele specii se cultivă și în America, în special ca plante decorative. Speciile sunt asemănătoare, au o tulpină lemnoasă, inaltă de până la 20 m, care uneori se ramifică. Frunzele sunt lungi, puternice, fibroase, uneori țepoase. Fructele lor mari sunt colorate și segmentate.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: fructele conțin DMT, puternic psihedelic.

PAO D' ARCO

(TABEBUIA HETEROPHYLLA, TABEBUIA IMPETIGINOSA, fam. BIGNONIACEAE)

TECORNA, TUFIȘUL-TROMPETĂ, IPE, LAPACHO

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbore sau arbust cu frunzele persistente sau caduce, răspândit la marginea mlaștinilor, în savane sau pădurile umede ale Americii Centrale, de Sud și ai Antilelor. Frunze opuse, cu petiolul lung, sunt simple, foarte divizate sau palmate, florile divizate în trei sau cinci lobi, tubuloase, campanulate, formează panicule frumoase terminale.

ACȚIUNI: amestecul din frunzele acestei specii și alte plante din genul *Smilax*, preparat sub formă de macerat, constituie un remediu cu proprietăți afrodiziace deosebit de puternice.

REȚETE:

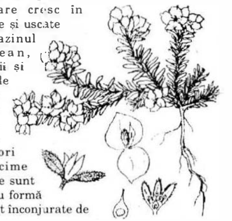
- În scop afrodiziac se folosește și pulberea de scoarță, în doză de câte 1 g, de două ori pe zi.

PARONYCHIA

(PARONYCHIA ARABICA, PARONYCHIA ARGENTEA, PARONYCHIA CEPHALOTES, fam. CARYOPHYLLACEAE)

IARBA-UNGHIEI

DESCRIERE BOTANICĂ:



Plante care cresc în regiunile calde și uscate din bazinul mediteranean, nordul Africii și America de Nord. Au frunze verzi-argintii, liniare, lanceolate, flori grupate în cime axilare. Florile sunt foarte mici, au formă de cupă și sunt înconjurate de

bractei argintii, translucide.

Întâlnite în zona montană, în locuri insorite, sunt cunoscute ca având efect stimulant, afrodiziac (sunt apreciate mai ales în țările africane).

PASIUNEA-CERBILOR

(ELAPHOMYCES CERVINUS, fam. ELAPHOMYCETACEAE)

TRUFA-CERBULUI, TRUFA-INIMII

ISTORIC:

Este din timpuri străvechi un afrodiziac pentru animale. S-a observat că cerbul, in perioada boncăluitului, caută această ciupercă cu ardoare si o mănâncă, bucurându-se de creșterea potentei erotice. Doza activă este de 50-60 g. La oameni este posibil să nu se obtină un efect atât de puternic. De aceea, acest afrodiziac popular a fost dat uitării. Crescătorii de animale dădeau ca hrană taurilor aceste ciuperci, înainte de împerechere.

DESCRIERE BOTANICĂ:

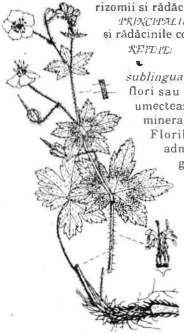
Crește in Europa Centrală; este o ciupercă subterană, careare un puf gri-violet.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: Puful ciupercii contine manită, coloranți, săruri.

PĂLĂRIA-CUCULUI

(GERANIUM PHAEUM, fam. GERANIACEAE)

CIOCUL-COCORULUI, DE-DÂNSELE



PĂRȚI UTILIZATE: frunzele, florile, rizomii si rădăcinile.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: rizomii și rădăcinile contin taninuri mixte.

REȚETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea de frunze, flori sau rădăcină (pulberea se umectează in prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Florile uscate se administrează in doze de 1 g odată, rizomii uscati in doză de 0,5 g odată. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu putină apă (eventual se ia la înghitire si o lingurită cu miere naturală).
- Planta se poate folosi in stare proaspătă.
- Din sucul extras din partea aeriană proaspătă se consumă câte o lingurită, îndulcită cu o lingură de miere.

PĂTLAGINĂ

(PLANTAGO MAJOR, fam. PLANTAGINACEAE)

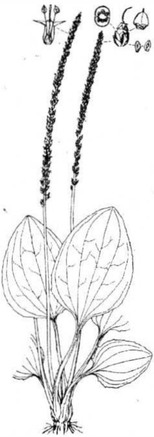
LIMBA-OII, LIMBA-VACII, MAMA-PLOII

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, perenă, cu rizom scurt, tulpina cilindrică (10-40 cm), frunze lat-ovale, dispuse in rozetă la baza tulpinii. Flori galbene-albicioase, grupate într-un spic lung. Fructul este o capsulă ovoidală. Creste în toată țara, in locuri cultivate și necultivate, nisipoase.

PĂRȚI UTILIZATE: frunzele, rădăcina, tulpina (tija), florile și semintele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: mucilagii, tanin, glicozide, saponine, zaharuri, ulei volatil, rezine, substante proteice, carotenoizi, vitaminele A, C si K, substante antibiotice.



ACȚIUNI: Pătlagina contine, atât compusi care-i conferă o actiune astringentă și emolientă, cât și compusi care determină proprietățile ei calmante și tonice. Stimulează circulatia sangvină in zona micului bazin. Constituentii săi actionează asupra tesutului erectil prezent la nivelul penisului și clitorisului.

REȚETE:

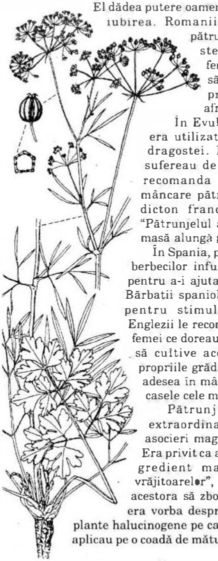
- Se administrează *sublingual* pulberea de frunze, seminte, flori sau rădăcină (pulberea se umectează in prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 2 g și se administrează din 6 în 6 ore de 4 ori/zi, dacă se urmărește o administrare de lungă durată (4-5 luni), sau o doză unică de 4 g, cu 4 ore inainte de fuziunea

amoroasă. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghitire și o linguriță cu miere naturală).

- Ca tonic, se recomandă maceratul preparat din 60 g frunze la 1 litru apă de izvor sau apă minerală (se ține la macerat timp de 8 ore). Se consumă imediat, în următoarele 24 ore. Se poate prepara la nevoie un macerat mai concentrat din 10 g frunze la 100 ml apă de izvor sau apă minerală; se beau 2-4 căni/zi.
- Sucul de plantă proaspătă se bea zilnic, în două reprize, câte o cană. Are actiune de înviorare asupra organismului. De asemenea, se poate mesteca planta proaspătă.
- Se prepară sirop: într-un borcan se alternează straturi de frunze de pătlagină cu straturi de miere naturală. Se lasă borcanul la soare sau într-un loc călduros până când siropul se depune pe fundul borcanului. Se consumă diluat cu apă.

PĂTRUNJEL

(PETROSELINUM SATIVUM, PETROSELINUM HORTENSE, PETROSELINUM APIUM, PETROSELINUM CARUN, PETROSELINUM CRISPUM, fam. UMBELLIFERAE)



ISTORIC:

În antichitate, pătrunjelul era simbolul renașterii. El dădea putere oamenilor și inspira iubirea. Romanii credeau că pătrunjelul vindecă sterilitatea la femei, însă ei știau să-i aprecieze și proprietățile sale afrodiziace.

În Evul Mediu, tulpina era utilizată în ritualurile dragostei. Bărbaților care sufereau de impotență li se recomanda să adauge în mâncare pătrunjel tocat. Un dicton francez spunea că: "Pătrunjelul adăugat la orice masă alungă gelozia din casă".

În Spania, păstorii le dădeau berbecilor infuzie de pătrunjel pentru a-i ajuta la împerechere. Bărbații spanioli luau pătrunjel pentru stimularea potenței. Englezii le recomandau tinerelor femei ce doreau să devină mame să cultive această plantă în propriile grădini. Ea se folosea adesea în mâncare, chiar și în casele cele mai sărace.

Pătrunjelul are o extraordinară varietate de asocieri magice și mitologice. Era privit ca afrodiziac și ca ingredient magic al "licorii vrăjitoarelor", care le permitea acestora să zboare. În realitate, era vorba despre un amestec de plante halucinogene pe care aceste femei îl aplicau pe o coadă de mătură, pe care apoi o introduceau în vagin. Substanțele psihoactive se absorbeau prin mucoasa vaginală și creau stări de dedublare astrală, cu senzația lăuntrică de zbor.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Are o rădăcină lungă și cărnoasă, o tulpină de până la 100 cm, frunze penate, aromate și flori galben-verzui, așezate în ciorchine dublu. Este o plantă de cultură, care preferă temperaturile moderate și umiditatea și care este răspândită în toată țara. Planta proaspătă este un condiment excelent, care se bucură de o mare apreciere. Rădăcina sa aromată se folosește în medicină. Este larg răspândit în Europa, Asia, Africa de Nord.

PĂRȚI UTILIZATE: semințele, rădăcinile, frunzele. În doze mari, fructele și rădăcinile devin toxice.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: Rădăcina conține un ulei volatil complex (format din apiol, apiină), mucilagii, zaharuri, substanțe minerale. Tulpina și frunzele proaspete au în compoziție apiol, apiină, apioză, ulei volatil, inozitol, derivați sulfurați, un alcaloid volatil, vitamina C în cantitate mare. Fructele sau semințele conțin apiină, ulei fix, ulei volatil, aleuronă, rezine și pectine.

ACȚIUNI: afrodiziac. Când este mâncat, pătrunjelul stimulează pasiunea amoroasă și asigură fertilitatea. Calitățile aromatice, tonice și afrodiziace ale pătrunjelului se datorează în primul rând apiolului. Acesta acționează asupra sistemului nervos parasimpatic, asupra aparatului circulator și a fibrelor musculare netede. Produce vasodilatație și congestie, cu excitarea și contracția fibrelor musculare. Irită căile urinare, producând la bărbat erecții reflexe prelungite. Este stimulativ, ușor psihotrop, congestiv uterin și diuretic. Este atât afrodiziac, cât și abortiv.

INDICAȚII: impotență sexuală.

REȚETE:

- Se va utiliza în alimentatie. Fiind bogat în vitamina C, este deseori folosit în numeroase preparate culinare, sosuri, garnituri afrodiziace.
- Zilnic se vor mesteca 8-12 tulpini proaspete de pătrunjel.
- Se administrează *sublingual* pulberea de frunze uscate (pulberea se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi), când se urmărește o administrare de lungă durată (4-5 luni), sau o doză unică de 3 g, cu 4 ore înainte de fuziunea amoroasă. Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu putină apă (eventual se ia la înghițire și o lingurită cu miere naturală).
- Se administrează *sublingual* pulberea de seminte (pulberea se umectează in prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 0,3-0,5 g si se administrează din 6 in 6 ore (de 4 ori/zi), sau o doză unică de 1-2 g, înaintea fuziunii amoroase. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Din maceratul preparat din frunze, o linguriță la o cană cu apă de izvor sau apă minerală, se beau 2-3 căni/zi, ca afrodiziac.
- Din maceratul preparat din 50 g semințe sau rădăcini la un litru de apă de izvor sau apă minerală se iau 2 căni/zi înainte de mese, ca remediu afrodiziac.
- Baia cu pătrunjel are un efect purificator și conferă vigoare sexuală.

OBSERVAȚII:

- *ATENTIE! În doze mari, apiolul determină cefalee, ameteli, acufene si are chiar un efect narcotic. Din această cauză, utilizarea prelungită a plantei în stare proaspătă, în doze foarte mari, sau a uleiului volatil poate produce leziuni cutanate, ale tesutului conjunctiv hepatic si paralizii ale centrilor nervosi. Nu se vor depăsi dozele prescrise.*

PECETEA-LUI-SOLOMON

(POLYGONATUM ODORATUM, sin. POLYGONATUM OFFICINALE, fam. LILIACEAE)

CERCELUȘI, COADA-COCOȘULUI,
CREASTACOCOȘULUI, YU ZHU

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, perenă, cu rizom alungit, orizontal, din care pornesc rădăcini adventive, tulpina (15-50 cm) muchiată, frunze ovoidale, sesile, cu nervuri evidente. Florile albe, verzi pe margine, au miros de migdale amare. Fructul este o bacă neagră-albăstrie, cu seminte galbene (*ATENTIE! Fructele sunt otrăvitoare*). Creste în locurile mai uscate.

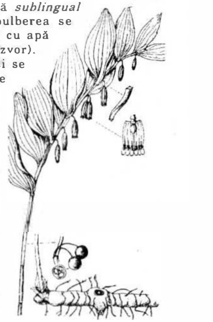
PĂRȚI UTILIZATE: rizomii, frunzele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: Rizomul contine mucilagii, oxalat de calciu, saponine, tanin, alcaloizi. Rădăcina contine glucozide sterolice, taninuri.

ACȚIUNI: afrodiziac, tonic asupra țesutului reproducător, regenerant; determină cresterea spermatogenezei.

INDICAȚII: infertilitate, impotentă.

REȚETE:



- Se administrează *sublingual* pulberea de rizomi (pulberea se umectează in prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de 0,5 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi). Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu putină apă (eventual se ia la înghitire și o lingurită cu miere naturală).
- Se iau zilnic câte 3 g pulbere de rădăcină, de 2 ori pe zi, împreună cu lapte cald și o linguriță de unt clarificat (ghee).
- Se recomandă 3 căni/zi din maceratul preparat din 15-30 g rizomi uscati și măcinati la un litru apă de izvor.

- Din tinctura preparată din 30 g rizom la 0,5 litri alcool etilic alimentar se iau 2 linguri pe zi, într-un pahar cu apă.

PELIN
(ARTEMISIA ABSINTHIUM, fam. ASTERACEAE = COMPOSITAE)

ABSINT, IARBA-FECIOAREI OR, PELIN BUN

ISTORIC:

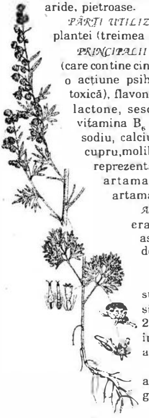
În tradiția populară, este considerat purificator, iar băuturile aromate preparate din pelin se spune că atrag iubirea din partea ființelor de sex opus.

În antichitate, el era consacrat zeiței Artemis. Deseori se folosea în tratarea unor afecțiuni ginecologice, dar și ca plantă aducătoare de dragoste. În Mexic, frunzele uscate sunt consumate în loc de marijuana, ele producând o stare euforică.

În secolul al XIX-lea se prepara din pelin o băutură care amplifica inspirația artistică, dar și libidoul.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă perenă, cu rădăcină lemnoasă, tulpină cilindrică (120 cm), ramificată, frunzele foarte divizate, cu aspect dantelat, verzi-cenușii pe față, argintii-cenușii pe dos, flori galbene, grupate în inflorescențe globuloase micuțe. Fructul este o achenă mică, brun-deschisă. Crește în toată țara, preferă locuri însorite, terenurile aride, pietroase.



PĂRȚI UTILIZATE: partea superioară a plantei (treimea superioară).

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: ulei volatil (care conține cineol, eucaliptol, tuionă - având o acțiune psihedelică, afrodiziacă, dar și toxică), flavonoide, carotenoide, fitosteroli, lactone, sescviterpene, acizi organici, vitamina B_6 și microelementele: potasiu, sodiu, calciu, fosfor, fier, mangan, zinc, cupru, molibden; substanțele amare sunt reprezentate de absintină (formată din artamarină, artamarinină și artamaridină).

ACȚIUNI: stimulent, tonic general, afrodiziac. Proprietăți asemănătoare au și alte specii de pelin (*Artemisia*).

REȚETE:

- Pelinul se poate lua sub formă de pulbere din flori și frunze uscate, câte 0,5 g de 2 ori/zi, *sublingual*, eventual îndulcit cu puțină miere de albine.
- Se folosește ca afrodiziac în asociere cu gențiana (ghințura), alte specii de pelin, drobiță, rozmarin și asmățui. Această asociere generează o acțiune sinergică foarte tonică, revigorând ființa și amplificând disponibilitățile amoroase.
- Se recomandă amestecul de pulberi: anason 2 g, pelin 0,5 g și roiniță 2 g. Se administrează în 2 reprize/zi, sublingual.
- Se prepară macerat dintr-o jumătate de linguriță de frunze mărunțite la 250 ml apă de izvor sau apă minerală; se bea în trei reprize, înaintea meselor principale. Fiind foarte amar, se îndulcește cu miere naturală.
- Se recomandă tinctura de pelin din care se iau câte 10 picături, de 2 ori/zi, în apă de izvor sau apă minerală îndulcită cu miere naturală, cu 30 minute înainte de mesele principale. Tinctura se prepară din 20 g plantă mărunțită, care se macerează în 100 ml alcool etilic alimentar de 70°, timp de 7 zile.
- Se macerează 90 g pelin cu 30 g coji de portocale, 15 g pulbere de rădăcină de gențiană, 15 g pulbere de rădăcină de obligeană și 8 g scorțișoară în 1,5 litri alcool etilic alimentar diluat (60°). Se lasă 8-10 zile, agitându-se zilnic de 2-3 ori, apoi se strecoară și se pune în sticluțe mici, bine astupate. Se bea câte un păhărel înainte de masă, pentru acțiunea tonică afrodiziacă.

OBSERVAȚII:

- ***ATENȚIE!** Nu se recomandă cure prelungite cu pelin (mai lungi de 2 săptămâni), indiferent de modul de administrare, deoarece produce tulburări digestive și nervoase (convulsii, grețuri, insomnie); curele durează 8 zile.*

+ PEYOTL

(LOPHOPHORA WILLIAMSII, sin. ANHALONIUM WILLIAMSII, fam. CACTACEAE)

LOPHOPHORA

ISTORIC:

"Peyotl" inseamnă "excitant" in limba aztecă. Indienii americani erau foarte atrași de acest cactus. Ei consumau pulpa suculentă ascunsă in interiorul plantei. În plus, după aceste "satisfactii" culinare, ei nu ezitau să pună in practică virtuțile acestui afrodiziac. În doze mici, peyotl are efecte puternic afrodiziace. Indienii nord-americani cunosc și alte plante care contin mescalină sau fenetilamină, denumite "fals peyotl" *(Ariocarpus, Opregonia, Pelecyphora, Coryphanta, Pachycereus, Carnegia, Echinocereus)*. Aceste plante au de asemenea efecte afrodiziace sau psihedelice.

Peyotl se foloseste in practica religioasă a peste 30 de triburi indiene. A fost folosit de indienii din nordul Mexicului incepând din secolul al XVI-lea, dar in miturile acestora s-au găsit probe mult mai timpurii ale întrebuintării plantei. Unul din numele acestui cactus - "rădăcina diavolului"- a fost inventat de misionarii care condamnau planta și incercau să-i suprime folosirea. Indienii credeau atunci și mai cred și in zilele noastre că peyotl este un zeu sau un mesager al zeilor, trimis să comunice direct cu omul, fără intermediul vreunui preot.

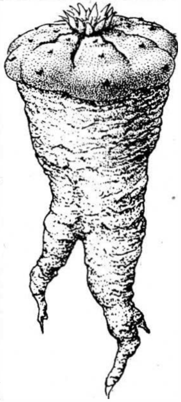
Se spune că proprietățile acestui cactus au fost descoperite de un indian rătăcit in deșert, care murea de foame si de sete. Îndemnat de vocea interioară și de propria disperare, el s-a hotărât să mănânce cactusul dur și indigest. După aceea, puterea lui a renăscut in mod miraculos, iar el a regăsit drumul spre poporul său, căruia i-a povestit despre acest nou mod miraculos de vindecare. Se spune de asemenea despre "zeul" Peyotl că a revelat poporului său, intr-o viziune, ritualul său de adorare.

La sfârșitul secolului al XIX-lea, intrebuintarea cactusului s-a răspândit la triburile indiene din nordul Americii.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Cactus micut (5 cm înăltime), care crește în nordul Mexicului și in sud-estul SUA. Este verde-albăstrui, fără spini, cu smoc mătăsos și flori roz sau albe. Ele infloresc timp de peste o săptămână in fiecare dimineață. Apoi se ofilesc și isi scutură semintele minuscule. Cactusul peyotl se inmulteste in natură prin semințe, dar se poate inmulti si artificial. Se taie capul rotund si apoi din rădăcină răsar mai multe capete mai mici, care se măresc. Capetele de peyotl se numesc butoni de mescal și au un rol important în medicină și religie, încă din timpurile precolumbiene.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: contine aproximativ 30 de alcaloizi, dintre care cel mai important este mescalina.



ACȚIUNI: stimulent, tonic. În doze mici, preparatele de peyotl au proprietăti tonice și stimulente. În doze mari, sunt halucinogene. *În doze mai mari, pot deveni toxice, și la cei neantrenați și nepregătiti in prealabil, poate provoca chiar moartea, prin paralizie motorie și stop respirator.*

La ingerarea plantei, dar nu in cantități excesive, apar fenomene luminoase, in care apoi se distinge o gamă variată de viziuni minunate. Sunetele și muzica sunt transformate in viziuni colorate (acest efect fiind datorat mescalinei).

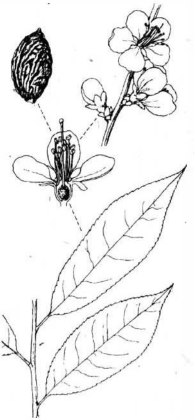
După ce trece printr-o fază de supraexcitație generală, adeptul simte o intensificare a activității intelectuale, o senzație plăcută, o mare vitalitate. El rămâne lucid pe toată durata experienței psihedelice si revenirea la starea normală se face fără fenomene secundare. Efectele se resimt și după câteva zile.

PIERSIC

(PERSICA VULGARIS, sin. PRUNUS PERSICA, fam. ROSACEAE)

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbore de 2-6 m, având coroană piramidală, frunze eliptice foarte alungite, netede, lucioase. Florile sunt roșii-carmin până la alb, fructul este o drupă. Se cultivă mai ales în sudul și vestul țării.



PĂRȚI UTILIZATE: fructele, frunzele, florile și sâmburii.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: Fructul conține apă, glucide, celuloză, elemente minerale: sulf, fosfor, clor, sodiu, potasiu, magneziu, calciu, fier, zinc, cupru, mangan, iod; vitaminele C, A, B_1, B_2, PP. Florile și frunzele conțin laurocerasină, zaharoză, ulei, caroten, arbutină.

REȚETE:

- Florile și frunzele uscate se pot lua sub formă de pulbere, câte 2 g, de 4 ori/zi, eventual cu miere naturală.
- Fructele se consumă ca atare. Probabil cea mai senzuală dintre toate fructele, piersicile au toate atuurile pentru a stimula dorința erotică prin intermediul simțului văzului.
- Femeile pot utiliza un unguent preparat din pulpa fructului, în amestec cu ulei de migdală dulce și cu 3 picături de ulei de trandafir. Într-un mod tainic, ele vor atrage astfel admirația și dorințele amoroase ale bărbaților.

PIMENT

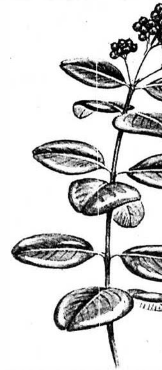
(PIMENTA DIOICA, PIMENTA OFFICINALIS, fam. MYRTACEAE)

PIPER DE JAMAICA, TOATE-CONDIMENTELE

ISTORIC:

Pimentul era în vechea Americă un condiment foarte folosit. Numele său de „toate-condimentele” descrie de fapt gustul său, care e un amestec de scorțișoară, cuișoare, nucșoară și piper.

Fructele și frunzele se foloseau în medicina populară indiană, în cazul unor boli, dar și pentru încălzirea corpului. Ele aprind și focul pasiunii sexuale, în special când se savurează cu cacao. Pimentul conține un ulei volatil, care are acțiune excitantă, antiseptică și ajută digestia.



DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbore înalt de până la 20 m, crește doar la Tropice (America Centrală, Caraibe). El are o coroană larg ramificată, frunze ovale, strălucitoare. Fructele sunt rotunde, de mărimea unui bob de mazăre. Ele se culeg când sunt coapte și se usucă la soare. Fructele emană un miros aromat și au un gust înțepător (ca de urzică).

PĂRȚI UTILIZATE: fructele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: ulei volatil (75% eucaliptol).

ACȚIUNI: stimulent, vitalizant.

REȚETE :

- Se foloseste pentru condimentarea preparatelor alimentare afrodiziace.

PIPER
(PIPER NIGRUM, fam. PIPERACEAE)
PIPER NEGRU

ISTORIC:

Reputația afrodiziacă a piperului provine din antichitate. Arabii au fost primii care au folosit boabele de piper în scop afrodiziac, ei preparau un amestec de piper și ardei iute, cu care își frecau puternic penisul înainte de fuziunea amoroasă. Pentru a ușura aplicarea acestui amestec pe gland, ei îi adăugau miere în prealabil. Se spune că penisul căpăta proportii neasteptate și putea să ofere, astfel, orgasme nenumărate femeii.

Medicii indieni recomandau bătrânilor să consume zilnic un pahar cu lapte, cu 6 boabe măcinate de piper negru, pentru a renaște vitalitatea tineretii.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Liană perenă (5 m lungime), cu tija lemnoasă, frunze înguste, flori mici, albe, grupate în spic, fructe mici, sferice, verzi, de mărimea bobului de mazăre, grupate în ciorchine, care se înroșesc la maturitate. Este originar din sud-estul Indiei, cultivat în toate regiunile tropicale.

PĂRȚI UTILIZATE: fructul (piper negru - fructe culese înainte de coacere; piper alb - fructe coapte și decorticate).

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: Fructul conține ulei eteric; cavicina și piperina, alcaloizi piperidinici, alcaloizi secundari, oleorezină, ulei gras, amidon, glucide simple, protide.

ACȚIUNI: tonic, excitant, afrodiziac

REȚETE:

- Se consumă alimentar, ca și condiment (dar în doze moderate, crescute progresiv).
- Se recomandă maceratul preparat din 3 g piper la 150 ml apă de izvor sau apă minerală, la care se adaugă câteva picături de ulei de mentă.
- Pentru efectul afrodiziac se poate aplica extern rețeta de mai sus, folosită de arabi.

PIPER AMERICAN
(SCHINUS MOLLE, fam. ANACARDIACEAE)
PIPER FALS

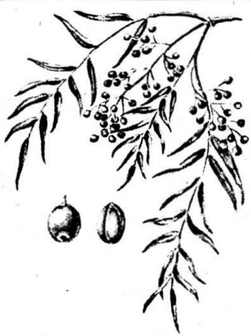
DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbore de 7-10 m înălțime, se aclimatizează perfect în zona mediteraneană. Are frunze dantelate, foarte fine, lanceolate, practic glabre, și care rezistă și peste iarnă.

PĂRȚI UTILIZATE: fructul.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: Fructele conțin glucoză, tanin, rezine, oxidază, un ulei volatil cu savoare caldă, compus în principal din timol (în concentrație mare), terpene, felandren, carvacrol, pinen. Frunzele conțin un ulei esențial cu compoziție aproape identică cu cel din fructe, iar scoarta este foarte bogată în tanin.

ACȚIUNI: Taninul și uleiul esențial sunt principalii componenți care îi conferă proprietăți afrodiziace, neiritante pentru aparatul digestiv și căile urinare. Felandrenul are un efect stimulator asupra țesutului erectil al penisului și clitorisului.



REȚETE:

- Se recomandă 2-4 picături de ulei volatil cu o linguriță de miere, cu 30 minute înaintea fuziunii amoroase.
- De 1-3 ori/zi, după necesitate, se recomandă câte 1-2 g fructe uscate măcinate, care se amestecă cu o linguriță de miere lichidă și se topesc în gură.

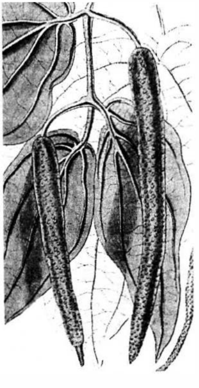
PIPER-BETEL

(PIPER BETLE, CHAVICA BETLE, fam. PIPERACEAE)

TAMBULA, NAGAVALLI

DESCRIERE BOTANICĂ:

Este o specie de piper care crește doar în zonele tropicale din sud-estul Asiei și se cultivă drept condiment. Are lujeri lungi, cățărători și ramificați, iar frunzele aromate, cu gust picant servesc ca mirodenie, în special pentru creșterea dorinței erotice. În acest scop, se folosește următoarea rețetă, denumită "guriță de plăcere": nuci de betel măcinate, diferite mirodenii (cum ar fi semințe de cardamom), rulate într-o frunză de piper-betel proaspătă. Se mestecă timp de mai multe ore. Efectul este de stimulare, de sensibilizare și afrodiziac. Totuși, folosirea îndelungată poate avea efecte opuse.



PĂRȚI UTILIZATE: frunzele, fructele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: frunzele conțin un ulei volatil, rășini, substanțe caustice, tanin cu efecte iritante.

REȚETE:

- În conformitate cu *Sushruta Samhita*, lucrare secretă de *Ayurveda*, sucul din frunze proaspete este folosit ca afrodiziac, fiind îndulcit cu miere sau combinat cu lapte ori unt clarificat (*ghee*).

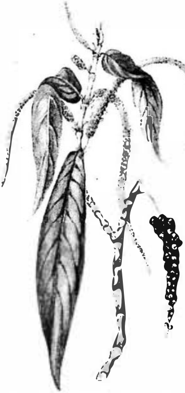
PIPER-MATICO

(PIPER ANGUSTIFOLIUM, fam. PIPERACEAE)

PIPER SUBȚIRE

DESCRIERE BOTANICĂ:

Este o specie de piper care crește în zonele tropicale din America de Sud și Centrală. Are frunze înguste (subțiri) și fructe mici, negre, adunate în ciorchine. Fructele și frunzele sunt un vechi afrodiziac indian. Ele se macerează și se beau sau se amestecă cu diferite preparate din cacao.



PRINCIPALII CONSTITUENȚI: ulei volatil, răsini, principii amare și maticină.

ACȚIUNI: ușor stimulent.

REȚETE:

- Piperul matico este un foarte bun condiment in mâncărurile afrodiziace. Se folosește în doze moderate, crescute progresiv.

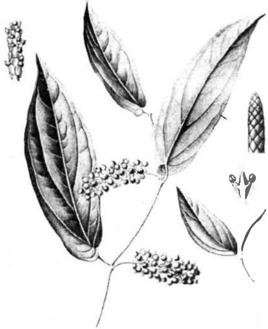
PIPER NEGRU AFRICAN

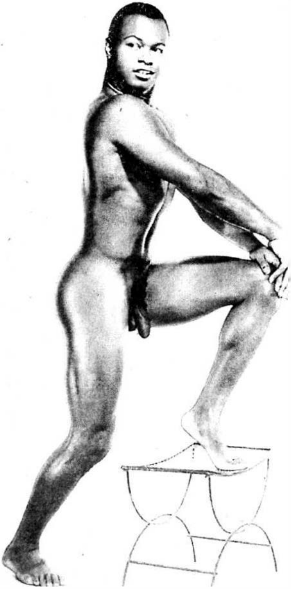
(PIPER CUBEBA, fam. PIPERACEAE)

PIPER ROTUND

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă perenă, rudă cu piperul, originară din Indonezia, cultivată în Asia Tropicală, mai ales la umbra arbustului de cafea *(Coffea arabica)*.





PĂRȚI UTILIZATE: fructele globuloase (culese înaintea coacerii).

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: ulei volatil și substante lignanice, cubebină, acid cubebic.

ACȚIUNI: afrodiziac, tonic.

REȚETE:

- Se recomandă pulberea, in doză de câte 1 g de 4ori pe zi, *sublingual*, in amestec cu alte plante afrodiziace.
- Se recomandă maceratul preparat dintr-o linguriță de fructe măcinate la 250 ml apă de izvor. Se beau 1-2 căni pe zi.

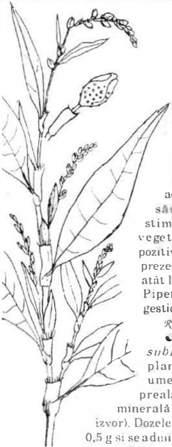
PIPERUL BĂLȚII

(POLYGONUM HYDROPIPER, fam. POLYGONACEAE)

IARBA-IUTE, PIPER DE APĂ, TROSCOT PIPERAT, TROSCOT ROȘU

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee cu rădăcină fibroasă, tulpină rosiatică (30-60 cm), frunze lanceolate care au pe fata superioară o pată neagră în formă de V. Florile roz sau verzui sunt înflorite tot timpul verii. Răspândire: de la câmpie până în zona subalpină, preferă umezeala.



PĂRTI UTILIZATE: partea aeriană

PRINCIPALII CONSTITUENTI: acizi (formic, malic, valerianic), taninuri, ulei volatil, fitosteroli, vitamina K, flavonoide (rutozid, hiperozidă)

ACTIUNI: stimulent. Piperul băltii intră in categoria plantelor afrodiziace, datorită acizilor organici si uleiului său esential, care stimulează sistemul nervos vegetativ, având o actiune pozitivă asupra tesutului erectil prezent in organele genitale, atât la bărbat cât și la femeie. Piperul băltii decongestionează prostata și uterul.

RETETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea de plantă (pulberea se umectează in prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 0,5 g si se administrează de 4 ori/zi (din 6 in 6 ore), timp de 4-5 luni, sau o doză unică de 2 g, pentru efect imediat (o singură administrare, cu 4 ore inainte de fuziunea amoroasă). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se inghite cu putină apă (eventual se ia la inghitire si o lingurită cu miere naturală).
- Pulberea de plantă uscată se foloseste drept condiment (adăugată in alimente)
- Se recomandă 6 picături de suc proaspăt, sublingual, inainte de mese, de 3 ori/zi
- Din maceratul preparat dintr-o jumătate de lingurită de plantă la o cană cu apă se recomandă câte 2 căni/zi
- Extractul fluid se ia in doză de 1-2 g/zi, iar extractul apos se recomandă in doze de 0,5-1 g/zi
- Pentru actiunea afrodiziacă se recomandă si 15 picături de tinctură într-un pahar cu apă, de 2 ori/zi. Tinctura se prepară din 100 g plantă la 500 ml de alcool etilic alimentar de 60°.

OBSERVATII

- *ATENTIE! Evitati consumarea sau utilizarea sucului proaspat al plantei în afara dozelor recomandate, deoarece poate produce inflamatia căilor urinare si digestive*
- *Nu se va depăsi doza de maxim 2 g/zi pulbere de plantă, deoarece are efecte toxice!*

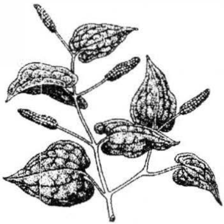
PIPPALI

(PIPER LONGUM, CHAVICA ROXBURGHII, fam. PIPERACEAE)

PIPER LUNG INDIAN, TRIKANA, TIKSHNA TANDULA

ISTORIC:

Este mult folosit in India drept condiment si afrodiziac. Se combină cu piper negru si pulbere de ghimbir, formând amestecul *trikatu*, un stimulent foarte utilizat in *Ayurveda*



DESCRIERE BOTANICĂ:

Este o varietate de piper

PĂRTI UTILIZATE: fructul.

ACTIUNI: ca si piperul negru, este puternic tonifiant al functiilor reproducătoare si afrodiziac.

ALLIGATOR ALLEY

REȚETE:

- Se folosește sub formă de pulbere, în doze de câte 0,3-1 g de 4 ori pe zi, în amestec cu alte plante afrodiziace. Este mai plăcut la gust și mai ușor tolerabil decât piperul negru.
- Se utilizează pentru condimentarea preparatelor afrodiziace (în amestec cu ghimbir și piper negru).

POROINIC

(ORCHIS MACULATA, fam. ORCHIDACEAE)

LIMBA CUCULUI, MÂNA MAICII-DOMNULUI

DESCRIERE BOTANICĂ:

Este o specie de orhidee, de la care se utilizează tuberculii (vezi și *Orhidee*).

PĂRȚI UTILIZATE: tuberculii recoltați după înflorire.

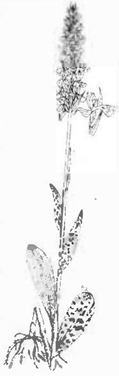
PRINCIPALII CONSTITUENȚI: mucilagii, amidon, dextrine, pentozane, săruri minerale (fosfat de potasiu, clorură de potasiu și de calciu).

ACȚIUNI: Ca și alte specii de orhidee, are proprietăți afrodiziace.

INDICAȚII: sterilitate.

REȚETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea de tuberculi uscați (pulberea se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1 g și se administrează din 6 în 6 ore de 4 ori/zi, timp de 4-5 luni, când se urmărește o administrare de lungă durată, sau de 3 g pentru efect imediat (o singură administrare, cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Din maceratul preparat din 4-10 g *salep* (pulberea obținută din tuberculi) la un litru apă de izvor sau apă minerală se ia câte o cană, din oră în oră.
- Se prepară un jeleu din 15 g salep, 125 g miere naturală și apă de izvor sau apă minerală - până la 500 g. Jeleul se obține și din 50-100 g salep la un litru de apă.



POROINIC PURPURIU

(ORCHIS PURPUREA, fam. ORCHIDACEAE)

BUJORI

DESCRIERE BOTANICĂ:

Este o specie de orhidee (vezi și *Orhidee*).

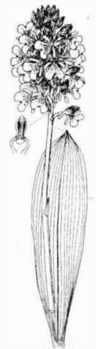
PĂRȚI UTILIZATE: tuberculii, din care se prepară o tinctură care crește fertilitatea.

ACȚIUNI: afrodiziac, crește fertilitatea.

INDICAȚII: impotență, sterilitate.

REȚETE:

- Vezi la *Poroinic*.



PORUMB

(ZEA MAYS, fam. GRAMINEAE)

CUCURUZ, PAPUȘOI

ISTORIC:

Din boabele de porumb fermentate se obține *chicha*, băutură alcoolică foarte apreciată în Mexic, dar și în America de Sud și SUA, asemănătoare cu *pulque*, băutura obținută din agave.

DESCRIERE BOTANICĂ:

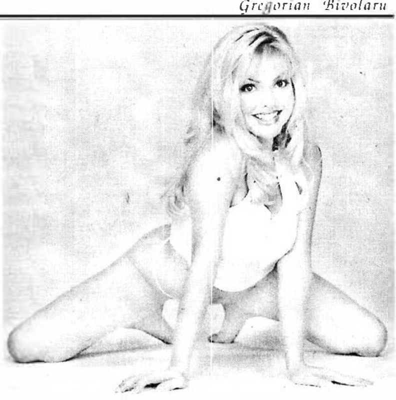
Plantă anuală, având 1-3 m înălțime, cu rădăcină firoasă, tulpină cu noduri și internoduri, frunze liniar-lanceolate, alterne, cu nervura principală foarte pronunțată. Florile mascule grupate în spice, iar acestea, în panicul spiciform ramificat, terminal; florile femele grupate în știulete acoperit cu pănuși (frunze formate numai din teacă). Fructul este un știulete alb, galben, roșu sau portocaliu. Se cultivă în toată tara.

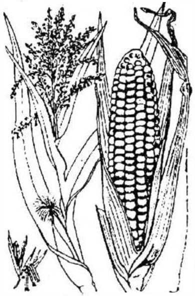
PĂRȚI UTILIZATE: stigmatele florilor (mătasea de porumb, recoltată la înflorire sau la stadiul de coacere); boabele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: Boabele conțin 90% făină (ceea ce conferă porumbului reputatia de aliment energetic de primă mână) și tărâțe. Făina de porumb contine amidon, materii azotate foarte nutritive, materii grase, dextrină, glucoză, maizidină.

Mătasea conține heterozide, o materie grasă, acid salicilic, glucoză, maltoză, săruri de potasiu, calciu, siliciu, vitaminele C, B_6, E și K, alantoină, acid cerebronic, manită, steroli. Uleiul conține un amestec de colesterină și acizi grași în cantități variabile.

ACȚIUNI: hrănitor. Compozitia chimică bogată a porumbului face din acesta un aliment nutritiv important, acționând asupra musculaturii netede și striate. Este descongestionant în sfera genitală, acționând atât asupra ovarelor, cât și a testiculelor, și îmbunătățește circulatia sanguină în micul bazin.





REȚETE:

☯ Maceratul preparat din boabe de porumb, 50 g la un litru de apă, este tonic.

☯ Maceratul preparat din mătase de porumb (20 g la un litru de apă) se ia de 2 ori/zi, dimineața și seara, ca tonic.

☯ Se recomandă 15 picături de tinctură la un pahar cu apă, cu 15 minute înainte de masă, de 2 ori pe zi. Tinctura se prepară din 150 g mătase de porumb la 500 ml alcool etilic alimentar de 40°.

☯ Se recomandă uleiul de porumb, obținut prin presarea la rece a germenilor, după separarea acestora de restul grăuntelui. Doza medie: 2 linguri dimineața la trezire si respectiv inainte de masa de seară, timp de câteva săptămâni sau luni.

☯ Făina de porumb se folosește alimentar.

☯ Se recomandă siropul preparat din 25 g extract de stigmate de porumb, la care se adaugă 1 kg miere naturală. Se iau 2-4 linguri/zi.

☯ Se recomandă siropul:

Rp/

extract de mătase de porumb (*extr. Stigmata maydis*)	12 g
apă distilată	350 g
miere naturală	366 g
alcool etilic alimentar de 60%	10 g

Se administrează intern, 2-4 linguri/zi.

+ POTIR-AURIU

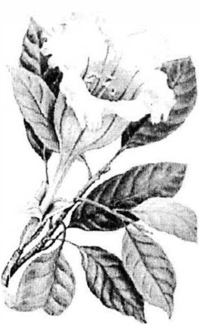
(SOLANDRA BREVICALYX, fam. SOLANACEAE)

FLOAREA-TROMPETĂ, SOLANDRA

ISTORIC:

Planta a fost folosită de indienii mexicani ca plantă medicinală, afrodiziacă și ritualică. Indienii *lakandon* folosesc florile pentru a-și parfuma hainele si a crește dorința amoroasă. Din flori și frunze se prepara un macerat afrodiziac, amețitor, iar rădăcina se folosea la obtinerea unei băuturi psihedelice si afrodiziace. Frunzele se luau de către azteci cu cacao și se beau ca "băutură a dragostei". *Atenție însă la supradozare, deoarece poate apărea pericolul inhibării instinctului sexual.*

DESCRIERE BOTANICĂ:



Este un arbust peren, cu rădăcină puternică și tulpină de până la 5 m lungime. Frunzele sunt puternice, eliptice, iar florile, galbene, au formă de pâlnie și un parfum îmbătător. Crește în America de Sud și Centrală.

PĂRȚI UTILIZATE: toată planta.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: toate părțile plantei conțin alcaloizi tropanici puternic activi.

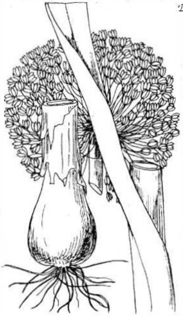
PRAZ

(ALLIUM PORRUM, fam. LILIACEAE)

CEAPĂ BLÂNDĂ

ISTORIC:

Romanii foloseau frecvent prazul pentru calitățile sale de afrodiziac cu acțiune medie, însă totuși eficientă.



DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă legumicolă, cu rădăcină firoasă, cu bulb mic, cu un singur mugur, frunze liniare, lungi, tulpina florală dreaptă, cilindrică, netedă. Florile roz-albicioase sau violacee, grupate într-o inflorescență globuloasă, fructul este o capsulă. Se cultivă în sudul și estul țării.

PĂRȚI UTILIZATE: întreaga plantă.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: protide, hidrați de carbon, elemente minerale: sodiu, potasiu, calciu, fosfor, fier, magneziu, mangan, sulf, siliciu, vitaminele A, B_1 și B_2, PP și C, ulei volatil în cantități mici, mucilagii și celuloză.

ACȚIUNI: tonic general, tonic nervos.

INDICAȚII: sterilitate.

REȚETE:

- Se consumă alimentar, ca atare, pentru actinea sa tonică.
- Se recomandă maceratul preparat din praz, morcovi, cartofi, napi de grădină, orz curățat sau din praz combinat cu lăptuci, asmățui și măcriș, în cantități egale. Toate se mărunțesc și se lasă la macerat în apă rece. Se obține o băutură răcoritoare.
- Se prepară tinctură din 30 g rădăcină la un litru alcool etilic alimentar slab. Se iau 3 linguri, diluate cu apă, dimineața.
- Se recomandă vin de praz: 500 g praz tăiat fin se macerează timp de 24 ore în 700 ml de vin alb sec. Maceratul se face într-o sticlă bine astupată, apoi se strecoară și se pune din nou în sticlă. Se ia câte o înghițitură dimineața și seara.
- Se recomandă siropul obtinut din macerat foarte concentrat, amestecat cu o cantitate egală de miere naturală. Se iau 4-5 linguri/zi.
- Se recomandă sucul de praz, în amestec cu alte sucuri (morcovi, telină).

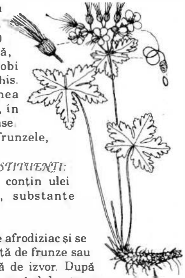
PRIBOI

(GERANIUM MACRORRHIZUM, fam. GERANIACEAE)

FLOAREA VÂNTULUI

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, cu rizom gros, orizontal, tulpina (30 cm) ramificată și păroasă, frunze palmate, cu lobi obovati, florile roșu-închis. Crește în regiunea montană și subalpină, în locuri umede și umbroase.



PĂRȚI UTILIZATE: frunzele, rădăcinile.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: frunzele și rădăcinile conțin ulei bogat în germacrol, substante tanante etc.

REȚETE:

- Maceratul este afrodiziac și se prepară dintr-o lingurită de frunze sau rădăcini la 250 ml apă de izvor. După 10 ore, se strecoară și se îndulcește cu miere de albine.

PRUN INDIAN

(DIOSPYROS EMBRYOPTERIS, DIOSPYROS CORDIFOLIA, fam. EBENACEAE)

TINDUKA

Sucul fructelor proaspete amplifică potențialul sexual și fertilitatea în cazul femeilor.

PRUN ORIENTAL

(DIOSPYROS CRASSINERVIS, fam. EBENACEAE)

DIOSPYROS

DESCRIERE BOTANICĂ:

Diospyros sunt arbori sau arbuști tropicali și subtropicali, cu lemnul foarte tare, de mare valoare

economică. Frunze dispuse altern, opuse sau în inele, simple sau întregi; fructe-bace cu puține semințe.

PĂRȚI UTILIZATE: frunzele și rădăcinile.

Merită menționate proprietățile deosebite ale acestei specii, numite de englezi "panapatului", datorită efectului afrodiziac al maceratului preparat din frunzele ei. Rădăcinile sunt eficiente pentru mărirea fertilității la femei.

PSORALEA

(PSORALEA CORYFOLIA, fam. FABACEAE= LEGUMINOSAE)

BU-GU-ZHI

ISTORIC:

Este o plantă larg utilizată în China în tratamentul impotenței, ejaculării precoce, spermaturiei etc. Se folosesc fructele și semințele acesteia, care au efect afrodiziac și tonic al organelor genitale. Gustul este acru și dulce-amărui. Este înrudită cu *Psoralea bituminosa*, care crește în Dobrogea.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Este o plantă anuală, de 90 cm înălțime, cu frunze petiolate, ovale. Fructul este o păstaie ovală, de culoare neagră.

PĂRȚI UTILIZATE: semințele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: ulei gras, un alcaloid, psoraleină sau psoralină.

ACȚIUNI: stimulent, tonic.

INDICAȚII: impotență, spermatoree.

REȚETE:

- Semințele sunt utilizate sub formă de macerat (5 g la 200 ml apă de izvor), cu efect afrodiziac. Se beau 1-2 căni pe zi.

QUEBRACHO

(ASPIDOSPERMA QUEBRACO-BLANCO, fam. APOCYNACEAE)

CHEBRAHMINĂ, CHEBRAHMINĂ ALBĂ

DESCRIERE BOTANICĂ:

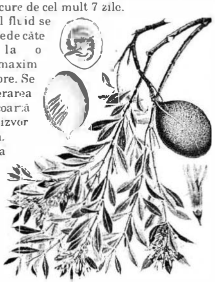
Arbore (25-30 m înălțime) cu scoarța brun-roșcată, lemnoasă, frunze cafenii, întregi, ovale, flori tubuloase, albe-gălbui. Crește în zonele tropicale de stepă ale Americii de Sud; arborele este căutat pentru lemn și scoarță.

PĂRȚI UTILIZATE: scoarța, cunoscută în medicina tradițională ca afrodiziac. Luată în cantități mari, ea devine toxică.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: alcaloizi, din care mai importanți sunt aspidospermina, chebrahamina și chebrahmina (analog cu yohimbina), taninuri.

REȚETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea din scoarță (se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 300-500 mg și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală). Se fac cure de cel mult 7 zile.
- Extractul fluid se recomandă în doze de câte 15 picături la o administrare, maxim 30 picături în 24 ore. Se prepară prin macerarea a 3 g pulbere de scoarță la 300 ml apă de izvor sau apă minerală.
- Tinctura 1:5, preparată în alcool etilic alimentar de 70°, se recomandă în doze de 1-4 g/zi.



+ RAUVOLFIA

(RAUVOLFIA VOMITORIA, RAUVOLFIA SERPENTINA, sin. OPHIOXYLUM SERPENTINE, fam. APOCYNACEAE)

RĂDĂCINA-ŞARPELUI, SARPAGANDHA, CHANDRA, PIPER VĂTĂMĂTOR

DESCRIERE BOTANICĂ

Arbore (1 m înălţime) cu frunze persistente, elipsoidale, flori mici, albe şi roz, fructe-bace roşii. Este originar din India şi sud-estul Asiei (Malaiezia şi Indonezia) şi cultivat în Filipine.

PĂRŢI UTILIZATE: rizomii şi rădăcinile (când planta are 3-4 ani).

PRINCIPALII CONSTITUENŢI: Conţine alcaloizi cu nucleu carbonilic, care se împart în 5 grupe: baze terţiare indolice, baze terţiare indolinice, baze cuaternare de anhidroniu, baze izochinoleinice, baze cu structură chimică încă neclarificată.

Bazele terţiare se clasifică în 4 subgrupe:

a. alcaloizii de tip tetrahidroserpentina propriu-zisă, ajmalicina, D-yohimbina, raubazina, heterofilina, rezerpina, raubazinina, rezerpilina;

b. structuri parţial hidrogenate: corinantina, yohimbina, allo-yohimbina, izorauhimbina;

c. rezerpina;

d. alcaloizi de tip sarpagină.

În rădăcină se mai găsesc oximetilantrachinone, acid oleic, acid fumaric, diferite oze, sitosterol, stigmasterol, rezine, acizi polifenolcarboxilici, glicozide ale kempferolului şi cvercetolului.

ACŢIUNI: afrodiziac, tonic.

REŢETE:

- Pulberea se recomandă în doză de câte 60 mg/zi, fracţionată în 4 prize de câte 15 mg.
- Rămurelele şi rădăcinile acestei specii se prepară sub formă de macerat, având un efect afrodiziac, dar şi numeroase calităţi terapeutice.
- Extractul de rauvolfia se administrează în doze de 2 mg/zi iniţial, apoi de două ori câte 2 mg/zi şi, în final, 3-5 prize de câte 2 mg/zi
- Totalul alcaloidic se prescrie în doze de 0,2 mg de 2-4 ori/zi, până la maxim 4 mg/zi.

OBSERVAŢII

- *ATENŢIE! Nu se vor depăşi dozele prescrise, fiind o plantă toxică.*
- *Reacţii adverse:* diaree cronică, rinită cronică.

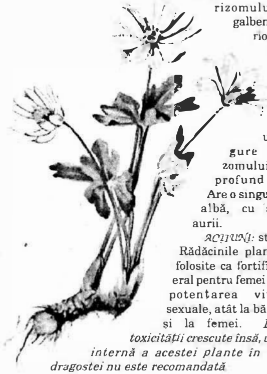
+ RĂDĂCINA-ROŞIE

(SANGUINARIA CANADENSIS, fam. PAPAVERACEAE)

RĂDĂCINA-SÂNGERIE, PICTURA-INDIANĂ, PICTURA-ROŞIE-INDIANĂ

DESCRIERE BOTANICĂ:

Este o plantă perenă, de 15-30 cm înălțime, rizomul are grosimea unui deget, iar atunci când este proaspăt, are un suc roșu. Când este uscat, culoarea rizomului este galbenă în interior și maro în exterior. Frunzele cresc dintr-un mugure al rizomului și sunt profund lobate. Are o singură floare albă, cu stamine aurii.



ACȚIUNI: stimulent. Rădăcinile plantei sunt folosite ca fortifiant general pentru femei și pentru potentarea vitalității sexuale, atât la bărbați, cât și la femei. *Datorită toxicității crescute însă, utilizarea internă a acestei plante în elixirele dragostei nu este recomandată.*

RĂDĂCINA-ROZ

(RHODIOLA ROSEA, sin. SEDUM ROSEA, SEDUM RHODIOLA, fam. CRASSULACEAE)

RODIOLA

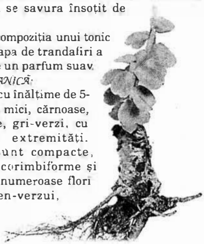
ISTORIC:

În stepele ucrainiene cu climat arid, locuitorii se bucură de o potență sexuală ieșită din comun și dețin câteva rețete secrete pentru întreținerea libidoului. Rădăcina acestei plante, cunoscută sub numele de "rădăcina de aur din Carpați" (crește spontan în lanțul muntos al Carpaților), face parte din "poțiunile de dragoste" utilizate de locuitorii de aici. Strălucitorul print Danilo Galitchi, marele seducător din secolul al XII-lea, avea sute de amante. Pentru a le împlini, el obișnuia să bea în fiecare dimineață un litru de băutură preparată din această plantă, menită să-i crească vigoarea. De asemenea, îi plăcea să se laude cu performanțele sale nocturne și declara fără pudoare că putea satisface o femeie o noapte întreagă. Decoctul, denumit *nastojka*, se savura însoțit de vodcă.

Planta intră în compoziția unui tonic al pielii, denumit "apa de trandafiri a săracului", care are un parfum suav.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee cu înălțime de 5-30 cm, cu frunzele mici, cărnoase, neregulat dințate, gri-verzi, cu tentă roșie la extremități. Inflorescențele sunt compacte, umbeliforme sau corimbiforme și sunt compuse din numeroase flori unisexuate, galben-verzui, fără miros.



REHMANNIA

(REHMANNIA GLUTINOSA, REHMANNIA CHINENSE, fam. SCROPHULLARIACEAE)

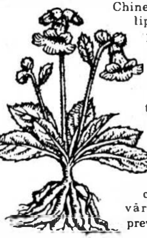
DI HUANG, SHU-TI

ISTORIC:

Este o plantă tonică, larg folosită în medicina chineză. Medicul și alchimistul chinez Ge Hong spunea despre ea că e o plantă a longevității, care tonifică rinichii și ficatul. În China, rădăcina se consumă crudă sau gătită în vin. Ea intră în compoziția a numeroase preparate, dintre care cel mai celebru este "pilula cu 8 componente" - în care intră și cornul japonez *(Cornus offficinalis)* -, prescrisă pentru "reîncălzirea și revigorarea *yang*-ului rinichilor".

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă de 30-60 cm înălțime, care crește pe versanții însoriți ai munților din nordul și nord-estul Chinei; are frunze mari, lipicioase și flori purpurii.



PĂRȚI UTILIZATE: rădăcina.

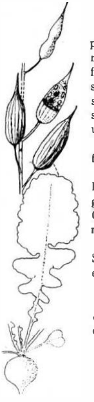
PRINCIPALII CONSTITUENȚI: fitosteroli (beta-sitosterol, stigmasterol), zaharuri (manitol), rehmanină.

ACȚIUNI: tonic tradițional, recomandat persoanelor vârstnice pentru prevenirea senilității.

RIDICHE

(RAPHANUS SATIVUS, fam. CRUCIFERAE = BRASSICACEAE)

RIDICHE-DE-LUNĂ



DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee cu rădăcină pivotantă, tulpină cilindrică, ramificată, cu peri rigizi (100 cm), frunze inferioare mari, păroase, cele superioare, lanceolate. Florile roz, albe sau violet, grupate; fructul este o silicvă. Crește în toată tara, preferă umiditatea.

PĂRȚI UTILIZATE: rădăcinile, frunzele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: Rădăcinile conțin sinalbină, glucotropaeolină, rafanol, vitaminele B, C (în cantitate mare), E, elemente minerale: potasiu, iod, magneziu, sulf

ACȚIUNI: stimulent, tonic general. Se consideră că amplifică dorința erotică armonios manifestată.

REȚETE:

- Este o plantă nutritivă. Se consumă rădăcina, dar și frunzele (ele conțin numeroase elemente nutritive).

ROAIBĂ

(RUBIA TINCTORUM, fam. RUBIACEAE)

ROIBĂ, RUMENELE, GARANCE

ISTORIC:

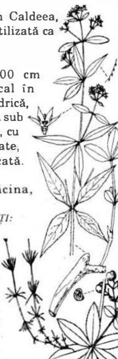
În Egiptul Antic, cât și în Caldeea, Persia și India, rădăcina era utilizată ca și colorant.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă perenă de 50-100 cm înălțime, creste semivertical în partea superioară. Tulpina cilindrică, de culoare galben-brun-roșiatică sub coajă, frunze lanceolat-eliptice, cu peri aspri. Florile gălbui, grupate, fructul este o bacă brun-roscată. Crește în toată țara.

PĂRȚI UTILIZATE: rădăcina, frunzele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: Rădăcina conține glicozide, coloranți galbeni (care sub acțiunea unei enzime se descompun și se oxidează în contact cu apa, pentru a deveni roșii), rubiadină, acid ruberitric, antrachinone, purpurină, purpuroxantină (colorant), acid rubicloric, clororubina, zaharuri, pectine, camfor, ulei gras, elemente



minerale: calciu, potasiu, magneziu, siliciu, fier, clor

ACȚIUNI: Drenor al ficatului, al splinei și al sistemului limfatic, roaiba acționează asupra tonusului general, eliberând corpul de umori, și are acțiune emolientă și tonică asupra musculaturii netede din sfera micului bazin. Din această cauză era utilizat de arabi pentru facilitarea dilatării colului uterin în timpul actului amoros. Are acțiune benefică asupra țesutului seminal și ovarian.

REȚETE:

- Pulberea de rădăcină se administrează *sublingual*, în doză de câte 0,5-1 g, de 4 ori/zi, amestecată cu o linguriță de miere solidă sau cu iaurt. (*ATENȚIE! Acest amestec se va colora în roșu, colorând limba și dinții, dacă emailul este deteriorat*).
- Se recomandă maceratul preparat din 10-20 g rădăcini și rizomi în stare uscată la un litru de apă de izvor sau apă minerală, din care se beau câte 1-2 căni/zi.
- Din extractul fluid se iau de 3 ori/zi câte 20-30 picături. Se recomandă administrarea unor doze zilnice de 0,10 g extract (10% în alcool etilic alimentar de 60^0), pentru fiecare 10 kg greutate corporală.
- De două ori pe zi, înaintea meselor principale, se iau câte 12-18 picături de tinctură, într-un pahar cu apă. Tinctura se prepară din 50 g rădăcină la 500 ml alcool etilic alimentar de 70^0.

OBSERVAȚII:

- *ATENȚIE! Este contraindicat femeilor gravide, în timpul sarcinii (se poate administra doar la travaliu)*

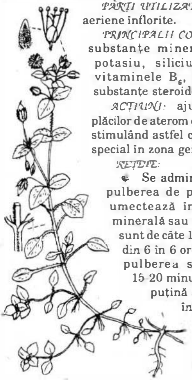
ROCOINĂ

(STELLARIA MEDIA, fam. CARYOPHYLLACEAE)

RACOVINA

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă perenă (15 cm înălțime), cu frunze ovale și flori albe. Crește în întreaga Europă și Asia.



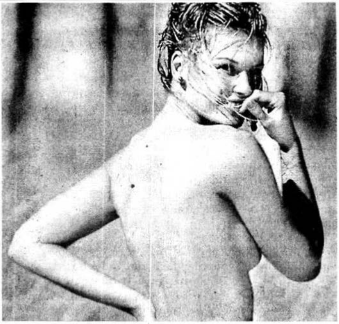
PĂRȚI UTILIZATE: frunzele, părțile aeriene înflorite.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: colină, substanțe minerale (cupru, fosfor, potasiu, siliciu, sodiu), inozitol, vitaminele B_6, B_{12}, C și D, rutin, substanțe steroide etc.

ACȚIUNI: ajută la eliminarea plăcilor de aterom de pe vasele sangvine, stimulând astfel circulația sângelui, in special în zona genitală.

REȚETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea de plantă (pulberea se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Din maceratul preparat din frunze proaspete, 25 g la un litru de apă de izvor, se ia înainte de mese câte un pahar.



- Se recomandă planta crudă în alimentație, în salate.
- Sucul proaspăt se ia în doză de 6 lingurițe/zi (la intervale regulate, câte o linguriță).

RODIE

(PUNICA GRANATUM, fam. PUNICACEAE)

RODIU, GRANAT

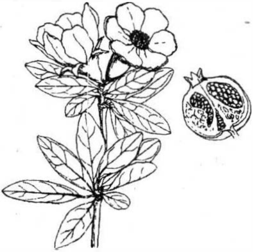
ISTORIC:

Cultura sa s-a răspândit datorită fenicienilor. În antichitate, fructul era considerat "mărul dragostei" și era un simbol al zeiței dragostei, Afrodita.

Sucul și pulpa acestui fruct exotic sunt considerate afrodiziace în majoritatea țărilor unde se cultivă. În ritualurile de fertilitate în China, rodiile erau sparte pe podea, în mod tradițional, la festinurile de la nunți. Miresele tinere primeau în dar semințe de rodie, portocale sau pepene verde, pentru a li se stimula fecunditatea. În Vechea Grecie, rodiile erau consacrate festinurilor închinate zeului Dionysos.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbust spinos, cu rădăcină ramificată, frunze mici, înguste, lucioase. Florile sunt roșii, în formă de pâlnie, grupate și fructele au formă de măr. Acestea au o coajă



tare, roșie și în vârf, un caliciu deschis. În interior se găsesc mai multe cămăruțe umplute cu semințe și cu o pulpă roșie, plină cu suc. Crește în zona Mării Mediterane și în Asia Mică. La noi este cultivat în sudul țării.

PĂRȚI UTILIZATE: scoarța, rădăcina, fructele, florile, semințele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: Scoarța de rădăcină conține alcaloizi, tanin și substanțe minerale (în special oxalat de calciu). Fructele conțin zaharuri, acid citric, acid malic și vitamina C. Coaja fructului conține tanin. Semințele de rodie conțin o substanță identică cu hormonul estrogen. Pericarpul frunzelor conține tanin.

ACȚIUNI: afrodiziac (semințele).

INDICAȚII: sterilitate.

REȚETE:

- Se recomandă tinctura 1:5 din semințe, preparată cu alcool etilic de 40°, în doză de 2-4 g/zi.
- Fructele se consumă proaspete sau sub formă de sirop (obținut din sucul lor).

ROSMARIN

(ROSMARINUS OFFICINALIS, fam. LABIATAE)

ISTORIC:

Frunzele proaspete sau uscate se folosesc în bucătăria sud-europeană ca mirodenie afrodiziacă. Rosmarinul e un mijloc curativ străvechi, cu acțiune asupra circulației sângelui.

În antichitate se foloseau frunzele de rosmarin ca tămâie și pentru a aromatiza vinul. Părintele Kneipp prepara din rozmarin un vin tonic. Există și un rosmarin sălbatic *(Ledum palustre)*, care conține un ulei eteric asemănător, cu efecte psihotrope; el era folosit de șamani în cadrul ritualurilor.

Rosmarinul atrage iubirile amoroase elevate și sincere și conferă o stare de armonie a psihicului.

DESCRIERE BOTANICĂ:

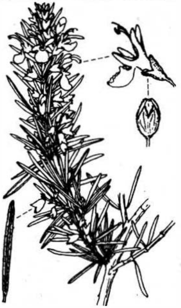
Subarbust peren, parfumat, înalt de până la 2 m, are o tulpină lemnoasă și frunze asemănătoare cu acele de brad. Florile albăstrii, violacee sau albe, fructul este o nuculă ovoidă. Crește în zona mediteraneană. Plantă ornamentală, medicinală și condimentară.

PĂRȚI UTILIZATE: frunzele și partea aeriană a plantei.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: Frunzele și ramurile înflorite conțin un ulei volatil (cu efect tonic nervos și stimulent) format din: pinen, camfen, borneol, esteri ai borneolului, cineol, camfor, acetat de bornil, eucaliptol, un alcaloid - rosmaricina -, acid rosmarinic. Planta mai conține acizii olealolic, ursolic, glicolic și gliceric, saponozide, tanin, vitamina C.

ACȚIUNI: Se consideră că are un efect profund purificator. Are o actiune pronunțată de tonic nervos, eliminând stările de astenie. A fost considerat întotdeauna un puternic elixir al tinereții, probabil datorită proprietăților sale de stimulent al corticosuprarenalelor. Face parte din afrodiziacele stimulente.

INDICAȚII: impotență, frigiditate.

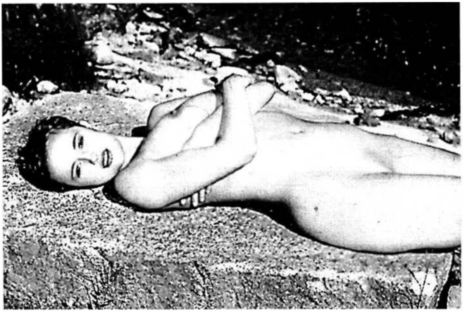


REȚETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea de plantă (pulberea se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 4-5 luni), când se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g la o singură adminis-trare, cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală). Se asociază cu mentă sau cu busuioc.
- Se folosește maceratul preparat din extremitățile înflorite și din frunze, în doză de 15 g la un litru de apă. Se beau 1-3 căni pe zi.
- Se recomandă extractul fluid, 3-5 g/zi.
- De două ori pe zi, înaintea meselor principale, se va lua câte un păhărel de vin de rozmarin, obținut prin macerarea a 4 linguri de pulbere de frunze uscate (sau două linguri de frunze proaspete) într-un litru de vin roșu.
- Tinctura preparată dintr-o parte rosmarin proaspăt și 5 părți alcool etilic alimentar se ia zilnic în doze de 15-25 picături.
- Efectul afrodiziac apare mai ales când se fac băi cu rosmarin. Prin acestea se stimulează circulația periferică a sângelui și crește sensibilitatea la nivel genital.
- Poate fi utilizat sub formă de pulverizații cu ulei volatil.

OBSERVAȚII:

- *ATENȚIE! Luat în cantități mari, rosmarinul poate provoca avort.*



+ ROSTOPASCĂ

(CHELIDONIUM MAJUS, fam. PAPAVERACEAE)

CRUCEA-VOINICULUI, IARBĂ-DE-NEGI, IARBA RÂNDUNELEI, NEGELARIȚĂ

ISTORIC:

Numele grecesc al plantei - *Chelidon* - înseamnă "rândunică", însă grecii antici aveau, sub denumirea de *Chelidonium*, o mare varietate de plante, ce înfloreau la sosirea rândunelelor. De aceea, identificarea sa printre vechile texte este relativ dificilă.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee de 30-50 cm înălțime, cu tulpină ramificată, păroasă, frunze netede sau păroase, asemănătoare cu cele ale stejarului, florile galbene, cu 4 petale, cu miros neplăcut, de unde și o altă denumire a plantei: "iarba țapilor". Toate părțile plantei conțin latex (suc lăptos, galben, care se închide la culoare în contact cu aerul). Fructul este o capsulă. Crește în toată Europa și Asia Mică.

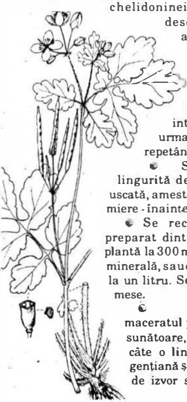
PĂRȚI UTILIZATE: părțile aeriene, rădăcina, rizomii.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: numeroși alcaloizi: chelidonină, homochelidonină, oxichelidonină, mezoxichelidonină, cheleritrină, sanguinarină; coptizină si tetrahidrocoptizină, sparteină (cantități mici) și vitamina C (cantități mari, in special în frunze); rezine, ulei volatil, substanțe de natură flavonoidică și saponozide. Maximul de alcaloizi se află in rizomi și rădăcini.

ACȚIUNI: tonic general. Acest ansamblu de componente pe care le-am indicat mai sus trebuie utilizat moderat, după cum se va vedea mai departe; *în doze mari, rostopasca este atât de toxică, încât poate provoca moartea.*

Planta întreagă sub formă de macerat este utilizată in cazul blocajelor limfatice.

Calitățile afrodiziace ale acestei plante se datorează maldevinei, sparteinei și acidului chelidonic în principal. În plus, proprietatea foarte importantă de colagog al chelidoninei eliberează si descongestionează tot aparatul digestiv



REȚETE:

- Pulberea se ad-ministrează sublingual, în doză de 0,5 g de 2-4 ori pe zi. Cura internă durează 10 zile, urmată de o pauză similară, repetându-se de mai multe ori.
- Se ia o jumătate de linguriță de pudră din rădăcină uscată, amestecată cu o linguriță de miere - înainte de masă cu 10 minute.
- Se recomandă maceratul preparat dintr-o linguriță rasă de plantă la 300 ml apă de izvor sau apă minerală, sau din 6-8 g frunze uscate la un litru. Se iau 1-2 căni/zi, între mese.
- Se recomandă maceratul preparat din 3 linguri sunătoare, 2 linguri talpa-gâștii, câte o lingură de rostopască, gențiană și fenicul, la 1,5 litri apă de izvor sau apă minerală. Se lasă la macerat 12 ore, acoperit. După filtrare se adaugă 250 g miere naturală și se iau 2 căni/zi.

- Se prepară tinctură din 30 g rostopască (planta întreagă cu rădăcini) într-un litru de alcool etilic alimentar de 70^0 (timp de macerare 2 ore), apoi se presează și se consumă câte o lingură într-un pahar cu apă, de 3 ori/zi.
- Se recomandă extractul hidroalcoolic de rostopască, în doză de 0,3-1 g/zi.
- Se prepară suc proaspăt din frunze, tulpini și flori, diluat cu o cantitate dublă de apă de izvor sau apă minerală călduță; se bea cu înghițituri rare.
- Sucul proaspăt, maxim 1 g/zi, se administrează în lapte ori în apă de izvor sau apă minerală, cu miere naturală.
- Se recomandă vin de rostopască, preparat astfel: 30 g rădăcină se macerează timp de două ore în 2 litri de vin alb; se iau două pahare/zi înainte de masă.

OBSERVAȚII:

- *ATENȚIE! Această plantă, prin numărul alcaloizilor pe care-i conține, este foarte eficientă, dar în același timp trebuie utilizată cu discernământ.* Dacă se depășesc dozele prescrise, în funcție de sensibilitatea fiecăruia, pot apărea iritații ale gurii cu flictene, mâncărimi și arsuri la nivelul gâtului, greață și vărsături, diaree sangvinolentă și hematurie. Urmează cefalee, amețeli, inhibarea reflexelor, rigiditate musculară, delir și halucinații, înțepenire, congestie pulmonară și moartea prin asfixiere, datorată paraliziei centrilor vasomotori.

Ca antidot, trebuie consumat un macerat din 30 g de nalbă mare (planta întreagă sau rădăcina), câte 500 ml in fiecare oră, până se obține un reflex vomitiv semnificativ. În lipsa acestei plante (nalba mare), utilizați ca antidot lapte călduț.

SALCÂM

(ROBINIA PSEUDACACIA, fam. LEGUMINOSAE)

ACAT, ACACIE, LEMN-ALB

DESCRIERE BOTANICĂ:

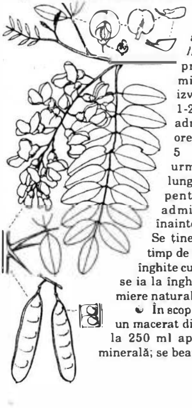
Arbore foios, cu rădăcină pivotantă (întinsă lateral până la 20 m), tulpină (30 m) cu scoarță îngroșată de timpuriu, coroana largă, rară, frunze imparipenat-compuse, cu 7-19 foliole eliptice, rotunjite, florile albe, grupate, parfumate, fructul este o păstaie turtită, brun-roșcată. Răspândire: în toată țara, mai ales în zona de câmpie, deal și podiș.

PĂRȚI UTILIZATE: florile, culese în timpul înfloririi, frunzele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: robinină, acaciină (un glicozid de natură flavonoidică), ulei volatil, acizii cafeic si clorogenic.

ACȚIUNI: afrodiziac.

REȚETE:



- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din flori uscate și măcinate se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor Dozele sunt de câte 1-2 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- În scop afrodiziac, se prepară un macerat din 20 g flori de salcâm la 250 ml apă de izvor sau apă minerală; se beau 2-3 căni/zi.

SALVIE

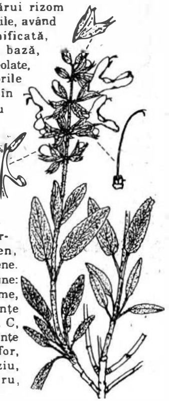
(SALVIA OFFICINALIS, fam. LABIATAE)

JALEȘ, ȘERLAI

ISTORIC:

Când pierderile în războaie ale grecilor erau foarte mari, femeile erau încurajate să bea macerate de salvie, care se presupune că îmbunătățește atât apetitul sexual, cât și fertilitatea. Hipocrate recomanda aceeași metodă pentru creșterea populatiei după molimele care afectau marile orașe.

DESCRIERE BOTANICĂ:



Subarbust din al cărui rizom lignificat pornesc rădăcinile, având tulpină (80 cm) ramificată, păroasă, lignificată la bază, frunze alungit-ovate, lanceolate, păroase, albicioase. Florile albastre-violet, grupate în spice, simple sau ramificate, fruct-nuculă brun-negricioasă, ovoidă.

PĂRȚI UTILIZATE: frunzele, culese la începutul înfloririi; vârfurile înflorite, rădăcina.

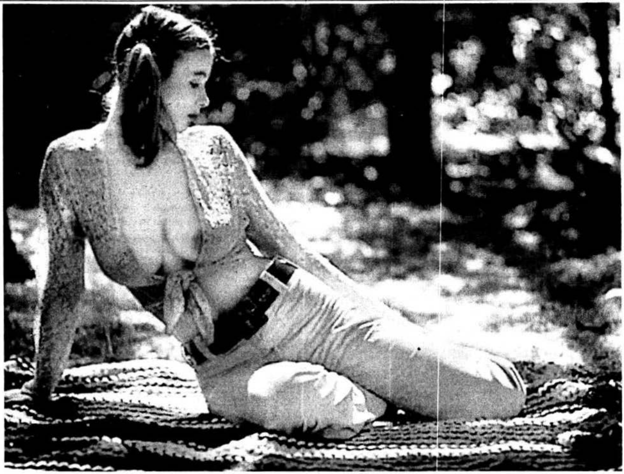
PRINCIPALII CONSTITUENȚI: ulei volatil, format din: tuionă, pinen, borneol, cineol, sescviterpene. Planta întreagă mai conține: rezine și oleo-rezine, gume, tanin, mucilagii, substanțe estrogene, vitamina B_1 și C, azotat de potasiu, substanțe minerale (calciu, fosfor, potasiu, sodiu, magneziu, mangan, fier, zinc, cupru, molibden).

ACȚIUNI: afrodiziac, vitalizant, stimulent, tonic, euforizant. Ca stimulent al sistemului nervos, salvia elimină surmenajul și depresia nervoasă. Ca tonic astringent, acționează pe musculatura netedă uterină, iar prin conținutul său în substanțe estrogene, este foarte util pentru femei, în caz de leucoree, ovarite sau hemoragii uterine (ajută la resorbirea fibroamelor). Vindecă sterilitatea - atât feminină, cât și masculină - și combate tulburările de menopauză sau andropauză.

INDICAȚII: frigiditate, impotență sexuală, sterilitate.

REȚETE:

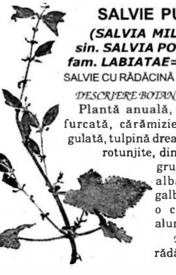
- Se administrează *sublingual* pulberea de frunze (pulberea se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1-2 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi), sau de 3 g, o unică administrare, cu 4 ore înainte de fuziunea amoroasă. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Uleiul volatil, în doză de 2-4 picături, de 3 ori/zi, se ia cu o linguriță de miere naturală.
- Maceratul preparat din 30 g vârfuri înflorite și frunze la 1 litru apă minerală sau apă de izvor se indică în frigiditate; se beau 3 căni/zi.
- Utilizată în alimentație (condiment) sau sub formă de macerat în vin, are un bun efect afrodiziac.



- Din maceratul preparat din salvie și rozmarin, 30 g amestec în părți egale la 1 litru apă minerală sau apă de izvor, se iau câte 2 linguri seara (în caz de impotență sexuală).
- Se recomandă tinctură în doză de 8-15 picături într-un pahar cu apă, de două ori pe zi.
- Tinctura, în doză de 0,5-1 g, încorporată într-o bază de unt de cacao, se administrează sub formă de supozitoare pentru reglarea funcțiilor ovariene și combaterea sterilității.

OBSERVAȚII:

- Salvia este contraindicată la femeile care alăptează (scade secreția lactată) și în caz de boli inflamatorii.



SALVIE PURPURIE

(SALVIA MILTIORHIZA, sin. SALVIA POGONOCALIX, fam. LABIATAE= LAMIACEAE)

SALVIE CU RĂDĂCINĂ ROȘIE, TAN-SHEN

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă anuală, cu rădăcină bifurcată, cărămizie, subțire, neregulată, tulpină dreaptă, frunze opuse, rotunjite, dințate. Florile sunt grupate în 4-5 spice, albastre, roz sau galbene. Fructul este o colecție de nuci alungite, obtuze.

PĂRȚI UTILIZATE: rădăcina.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: substanțe colorante, printrecare și tanshinone.

ACȚIUNI: tonic feminin (reglează secrețiile hormonale sexuale feminine).

REȚETE :

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din planta uscată și măcinată se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

SASAFRAS

(SASSAFRAS ALBIDIUM, fam. LAURACEAE)

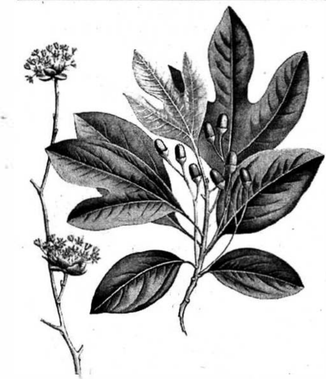
ARBOREDE-FRIGURI. LEMN DE ANASON

ISTORIC:

Sasafras-ul este apreciat și îngrijit cu sfințenie de către indienii nord-americani, care îl recomandă ca un bun medicament. El este de asemenea considerat un "pom al dragostei".

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbore ornamental, înalt de până la 10 m, numit și "lemn de anason", crește cel mai bine în pădurile de foioase nord-americane. El are scoarța rugoasă, gri, fisurată, frunze mari, ovale sau eliptice, care uneori devin roșii. Florile sale mici, galbene cresc în formă de ciorchini de 3-5 cm, iar fructele mici, ovale, albastru-închis, au mărimea unui bob de mazăre.



PĂRȚI UTILIZATE: scoarța rădăcinii.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: toate părțile plantei conțin un ulei eteric (dar cea mai bogată în ulei volatil este scoarța rădăcinii), care are un miros ușor tămâios. Substanța principală a uleiului eteric este *safrolul*, materia primă pentru sinteza drogului ilegal MDMA. Coaja rădăcinei mai conține și alte substanțe (rășini, ceară, zahăr, taninuri).

ACȚIUNI: stimulent, tonic sexual.

REȚETE:

- Din coaja rădăcinii se pregătește prin macerare o "băutură a dragostei". Se lasă la macerat o lingură de scoarță măcinată in 200 ml apă de izvor sau apă minerală, timp de 6-8 ore. Se bea o cană/zi.
- Uleiul de sasafraseste foarte potrivit pentru masajul erotic.

SASCHIU

(VINCA MINOR, fam. APOCYNACEAE)

BREBENOC, COADA-VÂNĂTORILOR, MERIȘOR

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee cu tulpină (1 m) culcată, parțial lemnoasă, inrădăcinată, frunze eliptice. Florile violet-albăstrii, cu petale unite la bază într-un tub, fructul este o foliculă cu semințe brune. Răspândire: zona colinară, de câmpie și submontană.

PĂRȚI UTILIZATE: întreaga plantă, recoltată în timpul înfloririi.

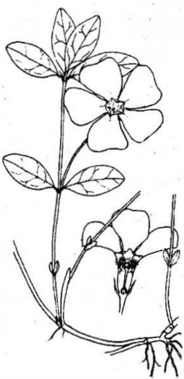
PRINCIPALII CONSTITUENȚI: alcaloizi cu nucleu carbonilic, vincamina, izovincamina, vincina, vincaminorina, pervincina, rezerpina etc. (in total, peste 50 de alcaloizi). Mai conține numerosi aminoacizi, flavonozide, acizi fenolici, acizi triterpenici, fitosteroli, elemente minerale (calciu, sodiu, fosfor, fier, mangan, zinc, cupru).

ACȚIUNI: vitalizant.

INDICAȚII: impotentă sexuală.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obtinută din planta uscată și măcinată se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 0,3-0,5 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 1 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- În caz de impotentă sexuală se recomandă saschiu, tinctură din partea aeriană, preparată în raport de 1:10 cu alcool etilic alimentar de 40°, 15 picături de 3 ori/zi.



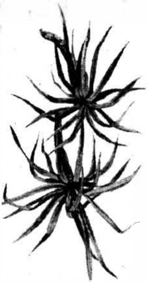
SAW PALMETTO

(SABAL SERRULATA, sin. SERENOA SERRULATA, sin. SERENOA REPENS, fam. PALMACEAE)

PALMIERUL-SABAL

ISTORIC:

Palmierul-sabal a fost folosit de amerindieni ca tonic al întregului organism, stimulent sexual, el tratând și afecțiunile urogenitale (mai ales hipertrofia benignă a prostatei). Din fructe, ei preparau sucuri fermentate pe care le utilizau ca "băuturi de dragoste". Din trunchi se pregătește un vin de palmier, care este un bun tonic sexual. Nu are efecte secundare.



DESCRIERE BOTANICĂ: Palmier de 6 m înălțime, cu tulpină ramificată și la vârf frunze înguste, verzi-gălbui, în formă de evantai; flori de culoare violet-deschis, așezate în ciorchine. Fructele proaspete, ovale, de 2-3 cm, negre, comestibile conțin o pulpă de culoare maro-deschis. Ele au o aromă de vanilie și sunt situate în centrul frunzelor. Crește în America de Nord, pe coastele Atlanticului, în dunele de nisip și aproape de plajele din Florida, până în Texas, pe unele insule din Caraibe și în Yucatan.

PĂRȚI UTILIZATE: fructele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: ulei volatil, ulei gras, fitosteroli, polizaharide, taninuri, compuși sterolici (beta-sitosterol, stigmasterol etc.) și substanțe estrogene, o mare varietate de acizi grași saturați și nesaturați.

ACȚIUNI: afrodiziac, tonic nutritiv, anabolizant, estrogenic. Favorizează creșterea în greutate, combate astenia și lipsa tonusului psihic, stimulează producerea de spermatozoizi. Deși în majoritatea cazurilor este recomandat pentru bărbați, femeile pot de asemenea să-l folosească, datorită conținutului său în estrogeni – fiind chiar cunoscută acțiunea sa de stimulare a creșterii sânilor.

INDICAȚII: impotență, scăderea sau absența libidoului.

REȚETE:

◐ Se recomandă tinctura 1:5 în alcool etilic alimentar de 40^0, în doze de 30-60 picături/zi, pentru efectele tonice și afrodiziace.

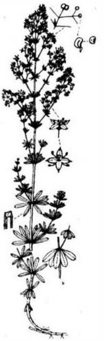
SÂNZIENE ALBE

(GALIUM MOLLUGO, fam. RUBIACEAE)

DRĂGAICĂ, SÂNZIENE

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, cu rizom subtire, ramificat, tulpină (30-100 cm) ramificată, păroasă la bază, frunze eliptice sau lanceolate, dispuse în verticile (7-8 la un nod). Florile albe, mici, grupate. Crește în zona de deal și de munte.



PĂRȚI UTILIZATE: partea aeriană a plantei, recoltată în timpul înfloririi.

Principalii constituienți: tanin, enzime, materii colorate, asperulozida (glicozidă cumarinică). Rădăcinile conțin glucozide antrachinonice.

INDICAȚII: frigiditate, impotență.

REȚETE:

◐ Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din planta uscată și măcinată se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

◐ Maceratul preparat dintr-o linguriță de plantă uscată și zdrobită la o cană cu apă de izvor sau apă minerală se strecoară și se bea ca afrodiziac.

◐ Se recomandă consumul de suc proaspăt, datorită acțiunii afrodiziace a acestuia. Pentru aceasta, plantele se spală și, cu ajutorul unui storcător de fructe, se obtine sucul, care se păstrează la rece, fără a se congela.

◐ Se prepară o cremă: o cantitate suficientă de

suc proaspăt se amestecă cu unt clarificat (la temperatura camerei). Se păstrează la frigider. În momentul utilizării, se lasă să se ajungă la temperatura camerei, apoi se ung organele sexuale cu această cremă (înaintea fuziunii amoroase).

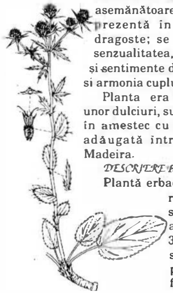
SCAI-VÂNĂT

(ERYNGIUM PLANUM, fam. UMBELLIFERAE)

SCAI-ALBASTRU, SPINUL-VÂNTULUI, SPIN-ALBASTRU

ISTORIC:

Rădăcina acestei plante a fost considerată afrodiziacă din timpuri foarte vechi, acest lucru datorându-se și formei sale asemănătoare cu testiculele. Ea era prezentă în toate farmecele de dragoste; se credea că stimulează senzualitatea, aduce mai multă iubire și sentimente de pace afectivă, precum si armonia cuplurilor.



Planta era folosită la prepararea unor dulciuri, sub formă de pulbere, sau în amestec cu gălbenuș de ou, fiind adăugată intr-un pahar cu vin de Madeira.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, cu rizom fusiform, ramificat în partea superioară, tulpină albastru-vineție, cu 3-5 ramuri, frunze rigide, spinoase, cu nervuri pronunțate, de diferite forme. Florile albastre, grupate, fructul este o dicariopsă. Răspândire: în zona de câmpie si deal; preferă lumina directă.

PĂRȚI UTILIZATE: părtile aeriene, recoltate în timpul înfloririi, rădăcina.

Principalii constituienți: saponozide – cea mai importantă este saniculosaponozida B; saniculagenina A, eringiumsapogenina D, F, G și H; zaharoză, chestoză, ferulol, un ester al izoferulolului, tanin.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obtinută din rădăcina uscată și măcinată se administrează *sublingual*, umectată in prealabil cu apă minerală sau apă de izvor Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmăreste un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase).
- Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

+ SCÂNTEIUȚĂ

(ANAGALLIS ARVENSIS, ANAGALLIS ARVENSIS ssp. PHOENICEA, fam. PRIMULACEAE)

BURUIANĂ-DE-RÂNDURI-ROȘII, OCHIȘOR-ROȘU, SCÂNTEIUȚĂROȘIE

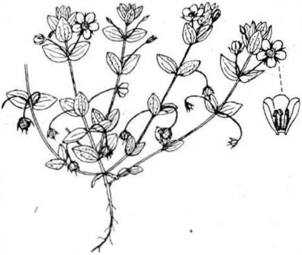
DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, cu rădăcină pivotantă subtire, tulpină lungă, ramificată, cel mai adesea culcată, frunze mici, opuse, punctate pe fața inferioară. Florile albastre, roșii sau roz, fruct-capsulă. Crește prin pășuni, fânețe, grădini, ogoare, vii, in zona de câmpie și de deal.

PĂRȚI UTILIZATE: părțile aeriene, recoltate la înflorire.

Principalii constituienți: gluco-saponozide, substanțe amare, tanoizi, enzimele primaveraza și ciclamaza, flavonoide.

ACȚIUNI: afrodiziac.



REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din planta uscată și măcinată se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor Dozele sunt de câte 0,25 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 0,5-0,8 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea

fuziunii amoroase). Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu putină apă (eventual se ia la înghitire și o lingurită cu miere naturală).

- Maceratul preparat dintr-o jumătate de lingurită de plantă uscată la o cană se bea fractionat timp de o zi. Este un eficient afrodiziac.
- Extractul fluid se ia în doză de câte 20 picături, de 3 ori/zi, înaintea meselor.
- Se recomandă tinctura, în doză de 10-15 picături la o cană cu apă de izvor sau apă minerală, de 3-4 ori/zi. Se prepară din 5 g plantă la 100 ml alcool etilic alimentar de 70°. Tinctura se poate lua în adaos cu câteva boabe de piper.

OBSERVAȚII:

- *ATENTIE! Nu se va depăși doza de 1 g plantă/zi!* Intoxicatia se manifestă prin hiperexcitabilitate nervoasă, inerție cerebrală și medulară, poliurie, diaree gravă. *Planta uscată are toxicitate mai scăzută!*

SCHINDUF

(TRIGONELLA FOENUM-GRAECUM, fam. LEGUMINOSAE)

MOLOTRU, FENUGREC

ISTORIC:

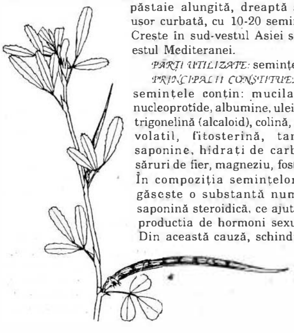
Semintele mature si uscate erau folosite în Egiptul Antic ca afrodiziace. Asiaticii îl foloseau de asemenea la tratarea impotentei.

Din timpuri străvechi, era un apreciat întăritor al organelor sexuale. Plinius descrie schinduful ca având un efect benefic asupra sexualității. De asemenea era recunoscut ca un remediu eficient în bolile femeiești. În trecut, semintele erau legate într-un săculeț și purtate între sâni, ca un talisman al dragostei.

În haremurile Imperiului Otoman, semințele de schinduf se foloseau pentru creșterea sânilor. Și astăzi, fetele din Tunisia mănâncă un amestec de miere si seminte măcinate de schinduf, pentru a dobândi un corp cât mai atrăgător.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, cu tulpină (40-70 cm) cilindrică, fistuloasă, frunze trifoliate, cu foliole dintate. Florile gălbui sau liliachii, grupate la axila frunzelor, fruct-păstaie alungită, dreaptă sau usor curbată, cu 10-20 seminte. Creste în sud-vestul Asiei și în estul Mediteranei.



PĂRȚI UTILIZATE: semințele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: semințele conțin: mucilagii, nucleoprotide, albumine, ulei fix, trigonelină (alcaloid), colină, ulei volatil, fitosterină, tanin, saponine, hidrați de carbon, săruri de fier, magneziu, fosfați. În compoziția semințelor se găsește o substantă numită saponină steroidică, ce ajută la productia de hormoni sexuali. Din această cauză, schinduful poate fi folosit cu succes in rezolvarea problemelor de la menopauză.

ACȚIUNI: afrodiziac, tonic general. Bogăția în compusi chimici a plantei explică acțiunea sa tonică, ea având un efect regenerator asupra tesutului seminal și ovarian și de asemenea un efect nutritiv asupra celulelor.

INDICAȚII: frigiditate, impotentă.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obtinută din semințele uscate și măcinate se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu putină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Pulberea semintelor uscate, amestecată cu o cantitate egală de miere, este un afrodiziac delicios. Se consumă câte o linguriță, după dorință.
- Maceratul preparat dintr-o linguriță de pulbere de seminte la o cană de apă de izvor sau apă minerală se strecoară și se bea îndulcit cu miere naturală, în 4-5 reprize, in cursul unei zile. Se recomandă ca afrodiziac.
- În caz de frigiditate se recomandă maceratul preparat din 40 g semințe măcinate la un litru apă de izvor, din care se bea câte o cană, seara la culcare.
- Se poate folosi extractul fluid din semințe ca afrodiziac, fiind foarte recomandat mai ales în cazul scăderii virilității la bărbați.

SCORȚIȘOARĂ

(CINNAMOMUM CASSIA, CINNAMOMUM ZEYLANICUM, fam. LAURACEAE)

DALCINI

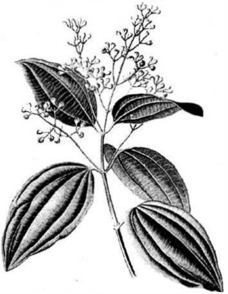
ISTORIC:

Scorțișoara este de natură solară, *yang*, se considera că o picătură de esență transformă corpul in *yang* pur, conferindu-i culoarea aurului. De mii de ani este privit ca afrodiziac si ca unul dintre cele mai valoroase condimente. Numele său semnifică "planta parfumată (aromată) a Chinei".

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arborele de scorțișoară, mereu verde, crește înalt de până la 10 m, în pădurile tropicale uscate din sud-estul Asiei si pe insulele din Oceanul Indian. Frunzele mari și lungi sunt străbătute de multe nervuri. Frunzele tinere sunt deseori usor roșii, florile si fructele sunt mici. Toate părtile plantei emană tipicul miros de scortișoară. Pentru obținerea scoarței de scortișoară se recoltează ramurile, în care se fac – în funcție de grosimea lor – 2 sau 3 incizii longitudinale, formând niște fâșii care se usucă la soare și se rulează.

Din frunze și ramuri se poate distila uleiul de scortisoară, dens, cu miros intepător. Acesta se folosește la prepararea parfumurilor. Scortișoara se utiliza încă din vechime ca afrodiziac.



PĂRȚI UTILIZATE: scoarta, din care se extrage uleiul sau esența.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: ulei volatil format din aldehidă cinamică (principalul compus cu efect dinamizant asupra sistemului nervos), eugenol, camfor, linalol, terpineol, amidon, taninuri.

ACȚIUNI: Prin uleiul volatil si prin aldehida cinamică, are un efect afrodiziac interesant, fiind un stimulent usor al gonadelor, fără efecte secundare. În medicina traditională chineză se consideră că acționează asupra Meridianului Rinichi, deci și asupra glandelor suprarenale (de unde provine efectul său tonic), și asupra gonadelor. De asemenea, stimulează spermatogeneza – actiune denumită poetic de către chinezi "reîncălzirea portii vietii".

REȚETE:

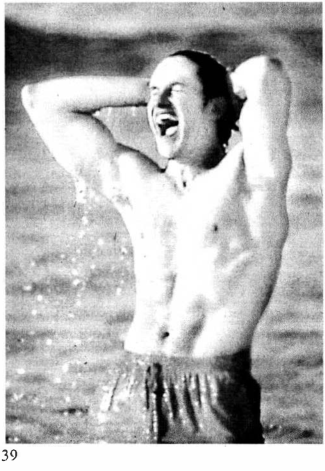
- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din planta uscată și măcinată se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghitire si o linguriță cu miere naturală).
- Cu 15 minute înainte de fuziunea amoroasă se va bea un pahar cu vin de scortisoară, preparat prin adăugarea de scortisoară măcinată într-un pahar de vin rosu, cald.
- Se recomandă un macerat din 10-15 g scortișoară la 500 ml apă, care se indulcește cu miere; se iau 3 căni pe zi.
- Maceratul preparat din 2 g pulbere de scortisoară la o cană cu vin se bea în scop afrodiziac.
- Din tinctura preparată din 10 g scortisoară la 100 ml alcool etilic alimentar de 70° se iau câte 10 picături de 3 ori pe zi; se poate adăuga ca aromatizant în diferite preparate afrodiziace.
- Se iau câte 6-14 picături de tinctură într-un pahar cu apă, de 1-3 ori pe zi.
- Uleiul de scortisoară se unge pe zona genitală, pentru stimulare erotică (în amestec cu ulei de masaj).
- Uleiul volatil se poate lua și intern, o picătură într-o linguriță cu miere, de 3 ori pe zi.

SCULĂTOARE

(DACTYLORHIZA MACULATA, fam. ORCHIDACEAE)

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee cu tuberculi comprimați, tulpină roșiatică în partea superioară (15-65 cm). Frunze



vaginiforme, lanceolate. Flori roșii sau roz, pătate cu purpuriu, pintenate. Crește pe soluri umede, prin pajisti, margini de pădure, fânete.

PĂRȚI UTILIZATE: tuberculii, părtile aeriene.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: tuberculii contin mucilagii, amidon, dextrine, pentozane, fosfat de potasiu, clorură decalciu.

ACȚIUNI: afrodiziac, stimulează fertilitatea.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obtinută din tuberculi și partea aeriană, uscate și măcinate, se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1,5 g de pulbere ce se administrează din 6 in 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o lingurită cu miere naturală).
- Se prepară un macerat din următoarele plante sub formă de pulbere: tuberculi de sculătoare, semințe și frunze de schinduf, rădăcină de telină, frunze si rădăcină de priboi, inflorescente de morcovi, tuberculi de gemănarită, busuioc sălbatic, in părți egale (câte o lingurită), la 2 litri apă de izvor sau apă minerală. Se strecoară și se iau câte 8 linguri/zi pentru stimularea potentei sexuale si prevenirea ejaculării precoce.
- Se recomandă maceratul pentru stimularea fertilitătii la femei, preparat dintr-o lingurită de plantă intreagă la 300 ml apă de izvor sau apă minerală. Se lasă la macerat 10 ore, se strecoară și se indulcește cu miere. Se bea o cană zilnic.
- Se recomandă tinctura preparată din 8 tuberculi de sculătoare, pisati, la 100 ml alcool etilic alimentar; se lasă 12 ore, se strecoară și se consumă de către bărbati pentru stimularea potentei sexuale.

SELIN

(SELINUM MONNIERI, sin. ATHAMANTA CHINENSIS, sin. CICUTA SINENSIS, sin. CNIDIUM MONNIERI, sin. SESELI DAUCIFOLIUM, fam. UMBELIFERAE)

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă anuală cu frunze bipenate, inflorescenta este o umbelă compusă, fructul este oval, de culoare maronie.

PĂRȚI UTILIZATE: semințele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: ulei esențial care conține borneol, pinen, camfen, terpineol.

ACȚIUNI: afrodiziac, stimulent sexual.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obtinută din semintele uscate și măcinate se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 in 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o lingurită cu miere naturală).
- Se recomandă un macerat obtinut din 10 g semintetriturate la 300 ml apă de izvor sau apă minerală.

SEMINȚELE-PARADISULUI

(AFRAMOMUM MELEGUETA, fam. ZINGIBERACEAE)

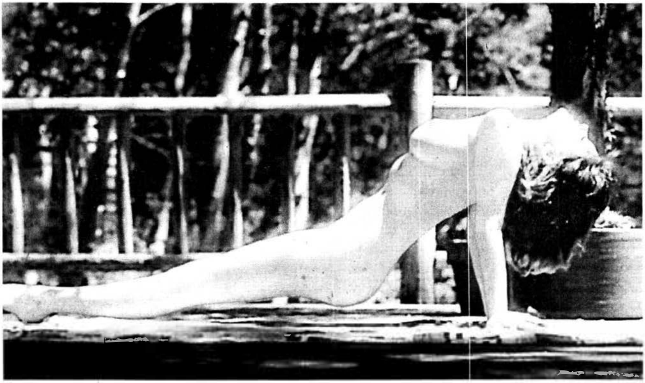
AFRAMOMUM, PIPER-MELEGUETA

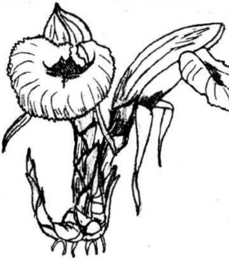
ISTORIC:

Această plantă recunoscută ca afrodiziac era folosită în ritualurile magice de atragere a iubirii.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, crește până la 2,5 m înăltime, cu flori simple, de culoare violetă și fructe roșii. Semintele rosu-brun au un gust acru și se recoltează când sunt coapte.





Creste în vestul Africii.

PĂRȚI UTILIZATE: semințele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: ulei volatil, un principiu amar denumit paradol (asemănător cu gingerolul din ghimbir) și taninuri.

REȚETE:

- Semintele se utilizează drept condiment (ca și ghimbirul). Au de asemeni efecte revigorante.

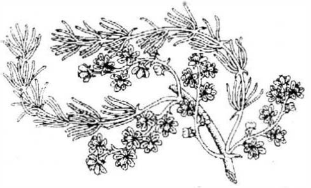
SHATAVARI

(ASPARAGUS RACEMOSUS, ASPARAGUS SARMENTOSUS, fam. LILIACEAE)

SHATAMULI

ISTORIC:

Plantă renumită în medicina *Ayurveda* datorită proprietătilor tonice si regeneratoare asupra tesuturilor reproducătoare feminine (este principalul remediu tonic feminin, la fel ca ashwagandha pentru bărbati). Denumirea de *shatavari* semnifică "cea care are o sută de soti". Denumirea *shatamuli* semnifică "planta cu o sută de rădăcini", indicând totodată, in mod metaforic, puterea de amplificare a potentialului creator sexual pe care planta o are.



PĂRȚI UTILIZATE: rădăcina.

ACȚIUNI: estrogen (suplineste multi dintre hormonii feminini).

INDICAȚII: astenie sexuală, insuficientă ovariană, infertilitate, impotentă.

REȚETE :

- Se recomandă 3 g pulbere de rădăcină, adăugate intr-o ceașcă cu lapte indulcit cu miere.

SHIITAKE

(LENTINULA EDODES, fam. TRICHILOMATACEAE)

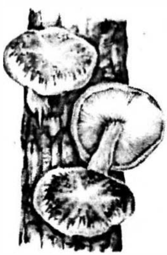
CIUPERCA-VIGORII

ISTORIC:

Denumirea de *shiitake* vine de la *shii* care inseamnă "copac" și *take* – "ciupercă".

În China secolului al XVI-lea, împăratul Ming, care era un renumit gurmand, a introdus la masa împărătească această ciupercă delicioasă, condimentată cu ghimbir. Chinezii au remarcat că shiitake le permitea creșterea considerabilă a energiei vitale, stimulând circulatia sanguină. Împăratii își puteau astfel regăsi bucuriile uitate, câstigându-si noi "cuiburi ale iubirii". Soțiile și concubinele erau surprinse să constate noile performante pline de imaginatie ale stăpânului, in timpul intâlnirilor lor intime, căci, până atunci, împăratul fusese mai pasionat de lucrările la Marele Zid decât de satisfacerea lor sexuală.

Japonezii cultivă cantităti imense din această ciupercă miraculoasă, care se fixează pe trunchiurile castanilor. Ciupercile cresc în medii umede și intră in compozitia preparatelor denumite



sushi și *sashimi*. Foarte apreciate, acestea permit, conform tradiției budhismului zen, să se creeze un sentiment de confort, *umami*, care-i menține în armonie cu natura.

Aceste ciuperci fac obiectul unei importante industrii în Asia, în care sunt venerate pentru calitățile lor nutritive și afrodiziace. Ele intră în compoziția "elixirelor tinereții", fiind renumite pentru calitatea lor de a întârzia îmbătrânirea celulelor.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Ciupercă saprofită brună, de maxim 7 cm înălțime, cu pălărie aplatizată, care devine sfărâmicioasă când se usucă. Creste pe trunchiurile arborilor din pădurile de foioase.

PĂRȚI UTILIZATE: pălăria ciupercii.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: este foarte nutritivă, conține multi aminoacizi esențiali, vitamine, hidrați de carbon.

ACȚIUNI: În China și Japonia se utilizează ca un tonic revitalizant și stimulent sexual.

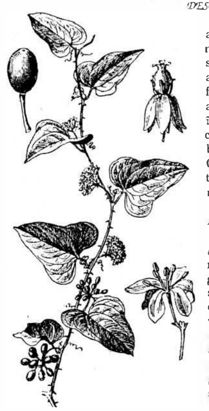
SMILAX

(SMILAX OFFICINALIS, SMILAX ASPERA, fam. LILIACEAE)

SARSAPARILLA, SALSAPARILLA, SALCE

ISTORIC:

Planta are o lungă reputatie ca purificator sangvin, tonic și întineritor masculin. Este o plantă asemănătoare cu sparanghelul și creste în zonele tropicale ale Americii Centrale și de Sud. Băștinasii o foloseau de multă vreme pentru creșterea vitalității și virilității și ca remediu în tratamentul bolilor transmise sexual și al impotenței. Această practică s-a răspândit și în Europa. Cercetătorii au descoperit în ea anumite substanțe cu rol tonifiant asupra hormonilor sexuali, masculini și feminini.



DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă cu tulpină agățătoare, verde, netedă, acoperită cu spini. Frunzele sunt alterne, lucioase, florile verzui sau alb-gălbui, grupate în inflorescențe-cime, fructul este o bacă roșu-închis. Crește prin tufărișuri și la marginea pădurilor.

PĂRȚI UTILIZATE: rădăcina.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: rădăcina contine glucide, colină, săruri de potasiu, calciu, tanin, o mare varietate de saponozide (mai ales sarsasapogenină, smilagenină, sitosterol și stigmasterol).

ACȚIUNI: Efectul tonic poate rezulta din acțiunea deosebit de eficientă a smilax-ului de a stimula eliminarea produșilor reziduali din celule, sânge și limfă.

Conține o mare varietate de saponozide, substanțe prezente în plantele cu acțiune de creștere a imunității, în cele adaptogene, în cele tonice și în plantele folosite pentru valoarea lor nutritivă. Saponinele din această plantă au fost utilizate în sinteza hormonilor sexuali. Consumarea rădăcinii stimulează producerea de testosteron și este un tonic al prostatei.

Ca și alte plante tonice, poate fi utilizată zilnic, fără a avea efecte toxice.

INDICAȚII: impotență sexuală.

REȚETE:

- Se adminis-trează *sublingual* pulberea de rădăcină uscată (pulberea se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi), sau de 3 g pentru o singură administrare, cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Din maceratul preparat din 50 g rădăcină la un litru apă de izvor, se iau 2 căni/zi, în 24 de ore. Dimineața, pe nemâncate, se administrează suplimentar o linguriță de rădăcină uscată, măcinată, în amestec cu miere naturală.

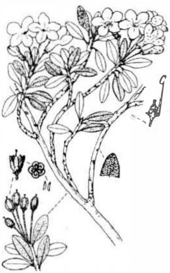
+ SMIRDAR

(RHODODENDRON KOTSCHYI, fam. ERICACEAE)

BUJOR DE MUNTE. TRANDAFIR DE MUNTE

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbust care formează tufișuri scunde (50 cm), având rădăcină ramificată, tulpină cu lujeri bruni, cu glande solzoase, frunze alterne, mici, eliptice, cu margini întregi, lucitoare și persistente. Florile mari, roze, roșii-purpurii, fructul este o capsulă. Creste în zona de munte.



PĂRTI UTILIZATE: frunzele și florile, părtile aeriene. Se folosesc uscate, pentru înlăturarea toxicitătii plantei.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: leucocianidină, kempferol, cvercetol, derivați fenilpropanolici; uleiul volatil contine pinen, borneol, linalol, rododendren, nerolidol-camfen, acid ursolic. Frunzele și ramurile tinere contin un glucozid amar *toxic*, andromedotoxina, precum și alți glucozizi, arbutină, rezine.

ACȚIUNI: afrodiziac.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din planta uscată și măcinată se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 250 mg pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 1,5 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se inghite cu putină apă (eventual se ia la înghitire si o lingurită cu miere naturală).
- Din florile sale parfumate, după ce sunt uscate pentru a nu mai fi toxice, se prepară dulceată și sirop, care sunt afrodiziace, foarte plăcute la gust.

OBSERVAȚII:

- *ATENTIE! Planta proaspătă, consumată în exces, poate fi toxică.* Intoxicația se manifestă prin greată, dureri abdominale, stop respirator. Se intervine prin evacuarea continutului intestinal (purgative uleioase, de exemplu ulei de ricin) și administrarea de stimulente nervoase, cărbune medicinal și lichide în cantitate mare. Uscată, planta nu mai este toxică.

SMOCHIN

(FICUS CARICA, fam. MORACEAE)

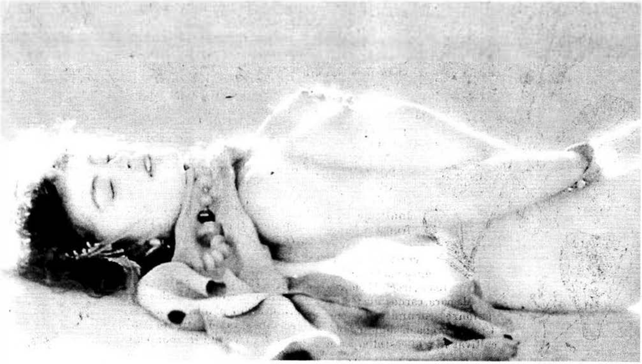
ISTORIC:

Fructul, originar din Orientul Mijlociu, seamănă surprinzător de mult cu testiculele umane. Înăuntrul pulpei sale moi se ascund o multime de semințe minuscule. Savoarea sa dulce este cea care i-a dat smochinei intreaga popularitate de care se bucură.

În trecut, din lemn de smochin se sculptau mici reprezentări falice, care erau purtate de femeile care doreau să devină fertile. Bărbatii le utilizau și ei pentru a se vindeca de sterilitate sau impotentă. Consumul de smochine proaspete are aceleași rezultate.

Din Extremul Orient până in Africa și până la Marea Mediterană, smochinul era o hrană importantă și un arbore sacru pentru popoarele antice. Mai ales în India, China și Japonia era privit cu respect, pentru că ascetul Gautama a primit iluminarea divină sub un astfel de copac și a realizat astfel starea de Buddha. Smochinele erau mâncate la festinurile traditionale ale nunților din China și au o reputatie universală de afrodiziace.

Musulmanii numesc smochinul "arborele Paradisului" și îl venerează pentru că Mahomed avea foarte multă încredere în el și ii acorda importanță. Smochinul a jucat un rol important și în viata evreilor, așa cum



demonstrează numeroase referinte biblice, inclusiv povestea despre Grădina Edenului. La evrei, smochinul făcea parte din tezaurele pe care Moise le promisese poporului său la sosirea pe Pământul Făgăduit.

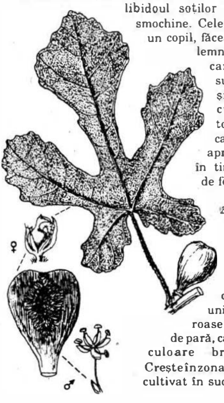
Fructul era de asemenea important și pentru vechii egipteni. Faraonul Ramses si comesenii săi se delectau în timpul somptuoaselor lor sărbători, consumând sute de smochine.

La greci și romani, se spunea despre smochin că este un dar făcut oamenilor de către zeul grec al vinului si agriculturii, Dionysos – Bachus, în versiunea sa romană. În festivalurile dionisiace, smochina a fost considerată un simbol al fertilității. Această asociere a stat la baza simbolismului său sexual, care s-a menținut până în zilele noastre. În Grecia Antică, era unul din fructele consumate la orgiile dionisiace și ofranda favorită a lui Priapus, zeul iubirii fizice și al virilității. Artistii greci sculptau in lemn de smochin statui reprezentându-l pe Priap, împodobit cu două coarne de tap si urechi de capră.

Tot în Grecia, medicii recomandau smochinele bărbatilor, pentru marea lor valoare energetică. Consumul lor permitea redobândirea forței și agilității. Bărbații tineri, dornici să obțină performanțe deosebite, se antrenau asiduu pentru a-și dezvolta musculatura. Unii dintre ei se ascundeau privirilor antrenorilor lor, mâncând cantități impresionante de smochine. Ei deveneau astfel zeii scenei, adulați de multime, iar în alcovurile frumoaselor ateniene, adevărați "maratoniști ai sexului".

În tot Bazinul Mediteranean, smochinul se bucură de o popularitate incontestabilă, smochinele fiind fructele afrodiziace preferate.

În Orientul Mijlociu, femeile care doreau să stimuleze libidoul sotilor lor le ofereau smochine. Cele care-și doreau un copil, făceau un falus din lemn de smochin, pe care-l ungeau cu suc de castravete și piure de curmale. Apoi, totul era păstrat ca un talisman, în apropierea patului, în timpul perioadei de fertilitate.



DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbust exotic de 4 m înălțime, cu frunze alterne, cu 3-5 lobi crestati. Florile unisexuate, numeroase, fructul în formă de pară, cărnos, gustos, de culoare brună-purpurie. Crește în zona mediteraneană, cultivat în sud-vestul și estul țării; preferă căldura și lumina. Smochinele "violet" sunt mai suculente și mai dulci.

PĂRȚI UTILIZATE: fructele, ramurile fragede, frunzele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: zaharuri (glucoză), enzime, flavonoide, furanocumarine.

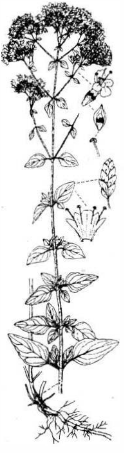
ACȚIUNI: emenagog, stimulent, tonifiant.

REȚETE:

- Se consumă alimentar fructele, proaspete sau uscate.
- Se recomandă maceratul preparat din frunze, 25-30 g la 1 litru apă de izvor sau apă minerală.

SOVÂRV

(ORIGANUM VULGARE, fam. LABIATAE)



DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, cu rizom brun-cenușiu, tulpină lignificată la bază, cu ramuri opuse în partea superioară, păroasă, frunze ovate. Florile sunt violete-albăstrii, grupate, iar fructul este o nuculă mică, brună, ovoidă. Creste în toată tara.

PĂRȚI UTILIZATE: partea superioară a plantei (treimea superioară) în timpul înfloririi.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: ulei volatil, cu un conținut ridicat în timol și carvacrol, cimol și cantități mai mici de tuionă (origonen), dipenten, și alte terpene; tanoizi formați din acid cafeic și depsidele lor; acid ursolic, substante amare, rezine, gumă.

ACȚIUNI: excitant sexual, stimulent general, tonic. Este afrodiziac în special pentru bărbați.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obtinută din planta uscată și măcinată se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghitire si o linguriță cu miere naturală).

- Se recomandă maceratul preparat dintr-o linguriță de plantă mărunțită la 200 ml apă de izvor sau apă minerală; se beau 2-3 căni/zi. Figurează printre retetele afrodiziace mai ales în Grecia și Levant.

SPARANGHEL

(ASPARAGUS OFFICINALIS, fam. LILIACEAE)

ASPARAGUS, IEPUREL

ISTORIC:

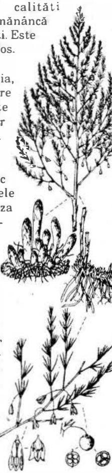
Egiptenii antici, romanii și grecii erau cu totii mari consumatori de sparanghel, care se cultiva mult mai extins decât în zilele noastre. Desi a dispărut din bucătăriile europene în timpul Evului Mediu, utilizarea sa a fost larg răspândită in lumea arabă. Sheikh Nefzawi recomanda să se consume zilnic un fel de omletă de asparagus, acesta fiind un puternic afrodiziac. Alti autori arabi mentionează că asparagusul trebuie condimentat pentru a-i putea aprecia întreaga savoare.

În Grecia Antică, făcea parte dintre alimentele cu conotatie erotică și se folosea de asemenea înaintea Jocurilor Olimpice, pentru a crește rezistenta fizică si performantele sportive.

Regele Soare, Ludovic al XIV-lea, a reintrodus asparagusul – probabil datorită reputatiei sale erotice – la curtea sa de la Versailles.

Madame de Pompadour avea o retetă afrodiziacă remarcabilă: alegea asparagus de calibru mai mare, apoi păstra doar vârfurile plantei, pe care le servea în sos alb iubitilor săi.

S-ar părea că nu atât partea aeriană, cât mai ales rădăcina ar avea aceste calităti afrodiziace. Se spune că cine mănâncă mult sparanghel, are mulți iubiți. Este un aliment costisitor, dar delicios.



DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă care provine din Asia, având o rădăcină lemnoasă, care crește primăvara în mlădite groase de un deget, albe. Ele apar sub formă de falus din pământ. Imediat ce ies din pământ, devin verzi. Apoi se dezvoltă o tulpină lungă de 1 m, puternic ramificată și flexibilă. Frunzele sunt ca niște solzi, așezate la baza tulpinii. Florile sunt mici, alb-gălbui, fructul este rosu, mic.

PĂRȚI UTILIZATE: mugurii tineri, rizomul, rădăcinile și vârfurile.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: glucide (fructozani), saponozide, asparaginină, flavonoide, săruri minerale (calciu, potasiu, cupru, fluor, brom, iod, siliciu, sulf, cobalt, zinc, magneziu, fier, fosfor), vitaminele A, B_1, B_2, C.

REȚETE:

- Poate fi consumat rece. Fiecare vârf se poate consuma înmuindu-se în unt

amestecat cu ulei și oțet. Atunci când se consumă vârfurile, simbolismul erotic al îngurgitării asparagusului este și mai evident. Pentru efectul afrodiziac și de stimulare a vitalității erotice, se recomandă sub formă de salată cu ulei de floarea soarelui, suc de lămâie și sare.

- Maceratul preparat din muguri, 20 g la un litru apă de izvor, se bea în cursul unei zile.
- Se recomandă consumul alimentar. Fructele roșii sunt comestibile.
- Sucul de rădăcini proaspete sau de muguri, câte 60-100 g/zi, se recomandă ca revitalizant. Sucul lăsat pentru a i se evapora apa, pe o farfurie la soare, se ia în doză de 1-5 g. Sparanghelul se poate asocia în părți egale cu rădăcini uscate de fenicul, țelină, pătrunjel, pentru a-i amplifica acțiunea afrodiziacă.

OBSERVAȚII:

- Consumat în stare crudă în exces, poate da alergie.

STHIRA-GANDHA

(STEREOSPERMUM SUAVEOLENS, fam. BIGNONIACEAE)

AMBUVASANI

Este un arbore de 9-18 m, cu flori puternic mirositoare, care se folosesc proaspete sau uscate, ca afrodiziace. Tot în scop afrodiziac, de la o specie inrudită (*Nembouldia laevis*) se folosesc rămurelele si scoarța, uscate și măcinate fin. Ele se amestecă cu puțină pulbere de piper roșu și cu argilă albă înmuiată, acesta fiind un remediu excelent în tratamentul impotenței.

+ STROPHARIA CUBENSIS

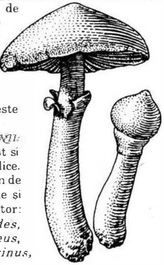
(STROPHARIA CUBENSIS, fam. AGARICACEAE)

CIUPERCA-MAGICĂ

ISTORIC:

Șamanii mexicani înghițeau această "carne a zeilor" ca să obțină viziuni psihice, să vindece boli sau să stabilească contacte telepatice cu zeii. Deseori ei ajungeau la viziuni cu numeroase conotații erotice, trăind senzații de orgasm.

DESCRIERE BOTANICĂ:



Este o ciupercă înaltă de până la 15 cm, cu pălărie de culoare maro și formă conică. Tulpina albă e subțire și găunoasă. Lamele pot fi albe, gri, violet sau purpurii.

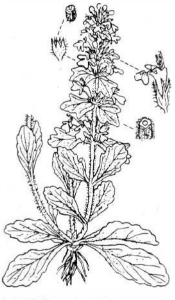
ACȚIUNI: în doze mici, este afrodiziacă.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: conține atât psilocibină, cât si psilocină, care sunt psihedelice. Următoarele ciuperci conțin de asemenea aceste substanțe și se folosesc asemănător: *Pelandia cyasilignoides*, *Panaeolus papilianceus*, *Panaeolus sphinctrinus*, *Psilocybe mexicana*.

SULIMAN

(AJUGA GENEVENSIS, fam. LABIATAE)

VINERIȚA, IARBĂ-DE-GREUTATE



DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, perenă, cu rizom scurt, oblic, cu numeroase rădăcini, tulpină erectă (40 cm), simplă, rareori ramificată, frunze ovate, păroase, dintate. Florile albastre, rareori roz sau albe, grupate la axila frunzelor, fruct-nuculă. Crește prin fânețe, tufărișuri, în toată țara.

PĂRȚI UTILIZATE: partea aeriană.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: tanin, aucubozida (o heterozidă iridoidică), ulei volatil.

ACȚIUNI: amplifică foarte mult iubirea, cât și capacitatea de a o împărtăși și dărui celorlalți.

REȚETE:

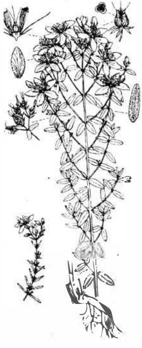
- Se administrează *sublingual* pulberea (pulberea se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Se recomandă maceratul preparat dintr-o linguriță cu vârf de plantă mărunțită la o cană cu apă de izvor sau apă minerală, câte 3 căni/zi.

SUNĂTOARE
(HYPERICUM PERFORATUM, fam. HYPERICACEAE)

IARBA-SÂNGELUI, BURUIANĂ-DE-FOC, CRUCEA-VOINICULUI, POJARNIȚĂ

ISTORIC:

Această plantă perenă, cu flori galbene specifice, are o strânsă asociere cu "magia de dragoste". Tradiția spune că pentru diferitele scopuri magice, sunătoarea trebuie culeasă la mijlocul nopții, culegătorul fiind complet dezbrăcat.



DESCRIERE BOTANICĂ: Plantă erbacee, cu rizom scurt si tulpină (20-100 cm) lemnoasă în partea inferioară, cu 4 muchii, numeroase ramuri sterile la axilele frunzelor, frunze ovate, eliptice, netede, cu un rând de puncte negre pe margine, în rest puncte străvezii. Florile galbene, grupate, fructul este o capsulă ovală. Crește în toată țara, preferă lumina.

PĂRȚI UTILIZATE: partea (treimea) superioară a plantei, florile.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: ulei volatil în părțile aeriene, taninuri, derivați polifenolici, o flavonoidă, rutozid și cvercetol, acid cafeic și clorogenic, o substanță colorantă – hipericina, saponine, acid ascorbic; uleiul volatil contine pinen și sescviterpene, săruri minerale, vitaminele C si PP.

ACȚIUNI: taninurile și uleiul volatil din structura plantei permit obținerea unui efect afrodiziac prin excitarea sistemului nervos parasimpatic, în special în sfera genitală. Sărurile minerale și aminoacizii liberi, împreună cu proteinele, contribuie la efectul reconstitutiv

INDICAȚII: frigiditate, impotentă sexuală.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din planta uscată si măcinată se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmăreste un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu putină apă (eventual se ia la înghițire si o lingurită cu miere naturală).
- Floarea de sunătoare proaspăt culeasă sau mugurii uscați se pot lua ca macerat (o lingurită la un pahar cu apă).
- Din maceratul preparat din 2 g sunătoare, 2 g coada-șoricelului și 2 g melisă sau salvie la o cană cu apă minerală sau apă de izvor (lăsate timp de 8 ore), se iau câte 2 căni/zi (dar nu înainte de culcare).
- În impotentă sexuală și frigiditate se bea seara o cană de macerat, preparat din 20 g sunătoare la 1 litru apă de izvor sau apă minerală.
- Tinctura se prepară din 50 g flori, la 1 litru de alcool etilic alimentar, tinându-se timp de 3 săptămâni la soare sau într-un loc cald.
- Se recomandă câte un pahar de vin de sunătoare la fiecare masă, obținut prin macerarea a 20 g plantă întreagă sau flori uscate la un litru de vin roșu.

OBSERVAȚII:

- Pe durata curelor cu sunătoare se evită expunerea corpului la soare, deoarece planta determină fotosensibilitate.
- Tratamentul de lungă durată poate genera fenomene toxice (hipericism).

SUSAN
(SESAMUM INDICUM, fam. PEDALIACEAE)

TILA, PITRATARPANA

ISTORIC:

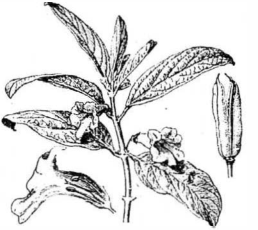
În lumea orientală a povestilor, invocatia magică "Sesam, deschide-te" ne introduce într-o adevărată lume a minunilor. Probabil că a fost ales numele *sesam* ("susan") pentru că oamenii au sesizat extraordinara valoare a acestei mici semințe. Susanul era cunoscut din vechime ca un aliment deosebit de sănătos și unul dintre condimentele însemnate care cresteau în grădinile suspendate ale Babilonului.

Babilonienii îl foloseau în prăjituri, dulciuri, rachiu

sau vin. Femeile amestecau semințele zdrobite cu miere pentru a stimula sexualitatea. Susanul este folosit cu succes de medicina actuală, mai ales pentru combaterea lipsei de apetit sexual datorată stresului.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, cu rădăcină pivotantă, tulpină (50-150 cm) ramificată, păroasă, frunze ovate la bază, lanceolate in partea superioară, intregi sau dințate pe margini. Florile albe, violete, galbene, grupate la axila frunzelor, fruct-capsulă cu 60-70 semințe, așezate pe coloane, mici, turtite, albe, gălbui, cenușii sau negre. Creste in sud-vestul țării; preferă căldura.



PĂRȚI UTILIZATE: semințele, uleiul extras din semințe.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: semintele contin un ulei gras, substante proteice (cu 50% mai multe proteine decât carnea), săruri de potasiu și magneziu, lecitină si vitaminele B, D, E in cantități mari (numită și vitamina fertilității) si F. Uleiul (obtinut prin presare la rece) e format din gliceridesteri ai acizilor grași (oleic, linoleic, palmitic, stearic, arahinic, linoceric), fitosterine, alcooli superiori.

ACȚIUNI: nutritiv, reintineritor, tonic (semințele).

REȚETE:

- Se consumă alimentar, sub formă de pastă obtinută din semintele măcinate și amestecate cu miere de albine sau ulei. Se indică consumarea preparatelor de susan imediat după masă. Astfel se amplifică efectul revitalizant al susanului.
- Semințele de susan au un gust deosebit în salate si pot fi amestecate în supe si, practic, în orice mâncare.
- Uleiul de susan este excelent pentru un minunat masaj - senzual, realizat lent, cu miscări mângâietoare pe întregul trup.
- Pasta din semințe de susan (*tahini*) are puterniceefecte regeneratoare și tonice.

ŞOFRAN

(CROCUS SATIVUS, fam. IRIDACEAE)

ŞOFRAN BUN, ŞOFRAN DE GRĂDINĂ

ISTORIC:

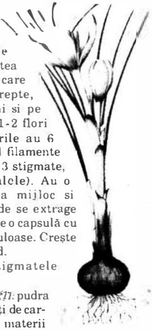
Acest condiment foarte costisitor (6 grame de sofran-condiment sunt obținute de la aproximativ 40 000 de flori) era pe larg utilizat ca afrodiziac in antichitate. Fenicienii puneau șofran în alimentele pe care le consumau în onoarea Lunii si a zeitei fertilității-Ashtoreth. Sofranul era adăugat in compozitia "săculețelor de iubire" si a celor afrodiziace. Grecii credeau că efectele sale sunt atât de puternice asupra femeii încât o dietă bogată în sofran o face să se gândească doar la sex.

Sofranul contine substante euforizante. El are calitatea de a face oamenii să fie "joviali si fericiti", inclusiv prin imbunătățirea vietii sexuale. Arabii foloseau o retetă din șofran, flori de portocal, curmale, anason, morcovi si gălbenuș de ou, amestecate cu miere și putină apă.

Florile de sofran conțin secrete prețioase. Transformate într-o pulbere galbenă, ele desfată palatele pretențioase ale maharajahilor. De mii de ani, expertii in medicina traditională ayurvedică se pleacă în fata virtutilor excepționale ale acestei mirodenii ce redă potenta sexuală chiar și celor mai slăbiti. Indienii sunt mari consumatori de sofran, in special in amestec cu orez; câteva miligrame din prețioasa mirodenie sunt suficiente pentru a răspândi un parfum imbătător. Meniurile lor afrodiziace includ frecvent șofranul. În *Ayurveda* se afirmă despre șofran că are calități de fierbinte și uscat. Se folosea (ca afrodiziac) și sub formă de gin de șofran.

Turmericul este utilizat ca un slab substitut al sofranului.

DESCRIERE BOTANICĂ:



Plantă erbacee cu rădăcină-bulb, tulpină de 10-30 cm, formată dintr-o retea de fibre de culoare brună, pe care se ramifică 6-10 frunze drepte, inguste, ciliate pe margini si pe nervură, care inconjoară 1-2 flori violacee, parfumate. Florile au 6 petale, cu 3 stamine având filamente albe și antere galbene (cele 3 stigmate, la fel de lungi ca și petalele). Au o extremitate ingroșată la mijloc si acoperită cu papile, de unde se extrage pudra de șofran. Fructul este o capsulă cu 3 muchii și cu seminte globuloase. Creste in Asia Mică, Africa de Nord.

PĂRȚI UTILIZATE: stigmatele florilor, uscate la soare.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: pudra de șofran conține: apă, hidrați de carbon, materii grase, crocoză, materii ceroase, materii mucilaginoase, un ulei esential incolor sau galben-pal, dar cu un miros specific si cu savoare iute, compus in principal din terpene şi cineol; picrocrocină, crocină (pigment).

ACŢIUNI: afrodiziac stimulent, tonic, vitalizant. Datorită actiunii conjugate a picrocrocinei şi uleiului esential, şofranul are virtuţi afrodiziace, eliminând spasmele nervoase şi insomniile, excitatia cerebrală, ipohondria, care pot fi cauze ale impotentei si frigidităţii. În doze uşor crescute, contractă fibrele musculare netede ale endometrului uterin, având rezultate foarte bune în cazurile de frigiditate organică, apărute după naşteri prea dese. Uleiul eteric are actiune psihoactivă si stimulativă si conduce la orgasme prelungite, deosebite. *(ATENTIE! În doze mari, uleiul eteric de şofran este toxic si poate provoca avort.)*

INDICAŢII: impotentă, frigiditate

REŢETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obtinută din planta uscată si măcinată se administrează *sublingual* umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 100 mg de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi). Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu putină apă (eventual se ia la înghitire şi o linguriţă cu miere naturală).
- Tinctura se administrează în doză de 15-20 picături, de 2-3 ori/zi, cu apă; se prepară macerând 100 g stigmate, timp de 10 zile, intr-un litru de alcool etilic alimentar de 70°, agitânduse periodic; se filtrează.
- Se recomandă un macerat din 5 g plantă întreagă la 500 ml apă, de 3 ori pe zi.
- Se pot lua câte 5 g pudră într-un bol cu lapte cald, de 1-2 ori/zi, maxim 5 zile.

OBSERVAŢII:

- *ATENTIE! Nu depăsiti dozele indicate*, deoarece in cantităti mari sau în utilizare prelungită, şofranul prezintă o anumită *toxicitate*, manifestată prin ameteli, cefalee, slăbire musculară, somnolentă, bradicardie si chiar delir halucinator. În doze mai mari poate antrena lipotimie cu stop cardiac şi moarte.

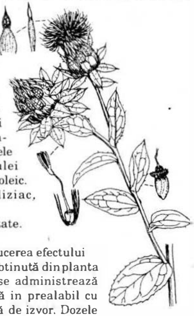
Falsificarea pudrei de şofran cu amestecuri provenind din stamine de ardei roşu, curcuma (turmeric), santal, crizantemă, anghinare, gălbenele sau cretă poate antrena aceeaşi simptomatologie, chiar în doze mici.

- În cantităti mai mari de 10 stigmate la o cană cu apă, şofranul devine narcotic.

ŞOFRĂNEL
(CARTHAMUS TINCTORIUS, fam. ASTERACEAE = COMPOSITAE)

DESCRIERE BOTANICĂ:
Plantă erbacee cu rădăcină pivotantă, ramificată, tulpină cilindrică (60-100 cm), netedă, ramificată în partea superioară, frunze lanceolate sau alungit-ovate, spinos-dintate pe margini, pieloase. Florile portocalii, apoi roşii, grupate, fruct-achenă albă. Este originară din Africa Tropicală.

PĂRŢI UTILIZATE: frunzele, florile şi seminţele.



PRINCIPALII CONSTITUENŢI: frunzele conţin vitamina C, florile conţin două substanţe colorate, seminţele conţin glucide, lipide, protide şi o enzimă care încheagă laptele. Fruc-tele (achenele) conţin ulei gras, bogat în acid linoleic.

ACŢIUNI: afrodiziac, vitalizant.

INDICAŢII: frigiditate.

REŢETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obtinută din planta uscată şi măcinată se administrează *sublingual* umectată in prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmăreşte un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ţine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu putină apă (eventual se ia la înghiţire şi o linguriţă cu miere naturală).
- Este recomandat ca vitalizant, calmant, afrodiziac (în special femeilor devitalizate).

OBSERVAŢII:

- În doze mai mari, planta devine purgativă.

ŞTIR
(AMARANTHUS POLIGAMUS, fam. AMARANTHACEAE)
AMARANTH

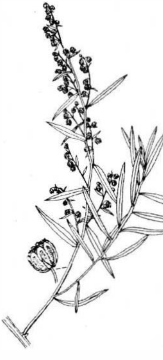
Este o specie înrudită cu ştirul sălbatic (*Amaranthus retroflexus)*, care creşte şi la noi. Maceratul din seminţe de ştir (2 linguriţe la o cană cu apă) şi din rădăcină are efect afrodiziac puternic, fiind utilizat şi în tratamentul impotenţei.

TARHON

(ARTEMISIA DRACUNCULUS, fam. ASTERACEAE = COMPOSITAE)

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă perenă, cu rădăcini (până la 40 cm) ramificate, subtiri. Tulpină ascendentă, ramificată, de 50-100 cm, frunze liniar-lanceolate, glabre, aromate. Florile sunt albe, galbene sau brun-violacee, fructele - achene, mici. Este larg cultivat.



PĂRȚI UTILIZATE: vârfurile înflorite, frunzele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: ulei volatil format din estragol (metil-cavicol, asemănător cu anetolul din anason). Contine taninuri, substante amare, vitaminele B_1 și C, săruri minerale si urme de iod, herniarină, o izocumarină – capilarina (în rădăcini) – , glucide (pinita).

ACȚIUNI: stimulent, tonic general. Uleiul său esential îi conferă proprietățile afrodiziace prin efectul tonic asupra sistemului nervos și excitantal simturilor olfactiv și gustativ, care ii dau o savoare intensă. La femei decongestionează sfera genitală și favorizează buna functionare ovariană.

REȚETE:

- Se consumă alimentar, în diverse preparate culinare (crudităti, salate si brânzeturi).
- Se recomandă câte 2-3 picături de ulei volatil sau 5-10 picături de tinctură, cu o linguriță de miere, *sublingual*, cu 10 minute înainte de fiecare masă si cu o oră înainte de fuziunea amoroasă.

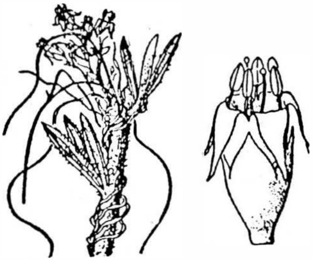
TORȚEL

(CUSCUTA CALIFORNICA, CUSCUTA CHINENSIS, CUSCUTA JAPONICA, fam. CUSCUTACEAE)

ÎNCURCĂTOARE, LIMBA-PĂSĂRICII, MĂTASE

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă parazită, lipsită de clorofilă. Rădăcinile adevărate lipsesc, fiind inlocuite de niște rădăcini speciale (*haustori*), care perforează tesuturile plantelor-gazdă, din care sug seva elaborată. Tulpina filiformă, colorată, răsucită în jurul plantei-gazdă; frunzele lipsesc. Florile sunt mici, tubuloase, albe de obicei, membranoase sau cărnoase, grupate in glomerule mici. Fruct-capsulă conică.



ACȚIUNI: Maceratul din aceste plante este indicat ca tonic afrodiziac, dar și in hipogonadism, impotentă, spermatoree.

REȚETE:

- Se foloseste maceratul preparat dintr-o jumătate de linguriță de pulbere uscată de plantă la 300 ml apă. Se lasă timp de 6-8 ore, apoi se bea.
- Se folosește ca stimulent sexual pulberea din planta uscată, in doze de 0,5 g odată, care se administrează *sublingual*; se tine 15 minute sub limbă, după care se înghite. Se recomandă asocierea cu plante armonizatoare, cum sunt busuiocul și menta.

TRANDAFIR
(ROSA CENTIFOLIA, ROSA DAMASCENA, fam. ROSACEAE)

FLORI-DE-RUG, ROZĂ, TRANDAFIR DE DULCEAȚĂ

ISTORIC:

Nici o altă floare nu are mai multe asocieri erotice decât trandafirul, care este consacrat Zeitei Iubirii in mai toate marile traditii mitologice. Culoarea trandafirilor traditionali, forma evocatoare a petalelor și parfumul lor intens fac din el o emblemă arhetipală a iubirii. Simbol al misterului și al regalitătii, el este intim legat de iubire și voluptate.

Legenda spune că trandafirul rosu s-a născut din sângele zeitei Afrodita, întepată de spinii unui trandafir alb, atunci când fugea înnebunită, cu picioarele goale, spre Adonis, iubitul ei muribund. Picăturile de sânge au colorat toate florile. Emotionat de această scenă, Cupidon a sărutat petalele și le-a dat un parfum exceptional. Pentru a comemora această intâmplare, în Roma Antică, curtezanele se împodobeau cu trandafiri în ziua sărbătorii dedicate Zeitei Iubirii.

Într-un mit persan, toti trandafirii erau albi, până în ziua când privighetoarea, neputând să mai suporte durerea iubirii neîmpărtășite pentru trandafir, si-a înfipt un spin adânc în inimă.

Trandafirul reprezintă pentru Occident ceea ce reprezintă lotusul pentru Orient. Pentru greci, el era simbolul intelepciunii și al dragostei, fiind consacrat Minervei, precum și lui Venus. Iubirea, perfectiunea, frumusetea sunt realitătile pe care trandafirul le transmite, roza fiind cu adevărat o cupă a vietii.

Trandafirul alb *(Rosa alba)* intensifică stările elevate de iubire, puritatea si inocenta; cel roșu (*Rosa centifolia*) conferă armonie lăuntrică, face să apară sentimentele divine, ample și puternice, simbolizând pasiunea și dorinta senzuală; cel galben arată realizarea perfectă și uneori gelozia, iar cel roz *(Rosa damascena)* face să apară și să se amplifice sentimentele de tandrete, conferă o mare deschidere afectivă, sinceritate, spontaneitate.

Este cunoscut din timpuri imemoriale ca regina florilor. Numele de *rosa* a derivat din grecescul *rodon*, însemnând "roșu".

În Grecia și Roma, trandafirul era floarea preferată a zeitei florilor – Chloris (la greci) sau Flora (la romani). La sărbătorile consacrate ei, oamenii se împodobeau cu trandafiri. În miturile grecești, se spune că Chloris ar fi creat trandafirul din trupul neînsuflețit al unei nimfe frumoase. Ea a cerut celorlalți zei să o ajute să transforme trupul nimfei într-o floare mai frumoasă decât toate celelalte. Afrodita i-a dăruit frumusețe, cele trei gratii – Aglaia, Eufrosina și Thalia – i-au dăruit propriile lor calități: strălucire, bucurie și tinerețe, iar Dionysos i-a dăruit nectarul și mireasma. Când floarea a fost terminată, Chloris i-a pus o coroană de rouă, proclamând-o regina florilor.

Vechii greci, perșii, egiptenii și romanii au folosit trandafirul nu doar ca plantă ornamentală, ci și ca ingredient în diverse parfumuri cu virtuți afrodiziace.

Se spune că Cleopatra își primea iubitul, pe Marc Antoniu, în camera ei, având pe podea un strat de petale de trandafiri, în care li se afundau picioarele.

În *O mie și una de nopți*, una dintre povești ne relatează cum califul Bagdalului avea șapte palate. Cel de-al șaptelea, cel mai somptuos, era dedicat deliciilor eterne și infinite. Aici, invitatii puteau gusta dulceață din petale de trandafiri cu gust de miere, și oricine mânca din ea se îndrăgostea.

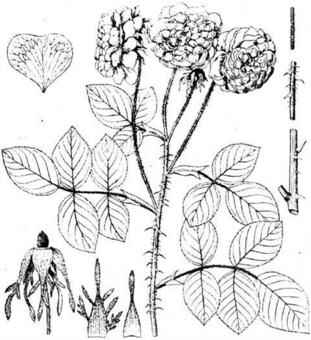
Pentru popoarele nordice, trandafirul era floarea zeitei iubirii, Freya, cunoscută și pentru capacitatea sa de a păstra secretele.

Adepții tantrismului, cărora le plăcea să crească numărul practicilor senzuale înainte de a atinge plăcerea supremă, recomandau o întreagă paletă de masaje, în care se foloseau trandafirii.

Puterea afrodiziacă a trandafirului constă în parfumul și în magicele sale promisiuni. Nu există cadou mai erotic pentru o femeie decât un trandafir roșu.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbust cu spini, cu rădăcină mică, puțin ramificat, tulpini cu ghimpi curbati, frunze eliptice sau ovale, pieloase. Florile sunt roșii, albe, galbene sau roz, parfumate, fructe-achene. Este larg cultivat, preferă umezeala.



Trandafirul de Damasc *(Rosa damascena)* își depășește cu mult toate rudele. Acest trandafir cucerește prin culoarea sa foarte vie. Frecvența luminii pe care o degajă atinge 320 de hertzi (cea mai ridicată). Această proprietate îi conferă celui care îl utilizează armonia și echilibrul corpului. Din el se extrage parfumul de trandafir; are un gust foarte dulce și are efectele cele mai afrodiziace dintre toti trandafirii.

PĂRȚI UTILIZATE: petalele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: ulei volatil bogat în geraniol, nerol, citronelol; derivati flavonici ca cvercetina, antociani (cianina), tanin, acid galic.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din petalele uscate și măcinate se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1-2 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu putină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Apa de trandafiri se poate obține din 2 mâini de petale de trandafiri proaspăt culese, lăsate în apă de izvor minim 8 ore. Ea se poate folosi ca apă de gură sau ca adaos afrodiziac la orice desert.
- Se poate folosi esența de trandafir, în doză de 3 picături, într-un pahar cu apă sau împreună cu o linguriță de miere.
- O baie afrodiziacă se poate realiza adăugând în apa de baie și apă de trandafiri.

+ TRESTIE-MUTĂ

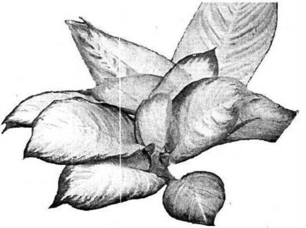
(DIEFFENBACHIA SEGUINE, fam. ARACEAE)

TRESTIE PESTRIȚĂ

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă înaltă de 1-3 m, care crește în Brazilia, având frunze de 30-45 cm lungime, alterne, ovale, dispuse în lungul tijei, de culoare verde-închis, pestrițe, cu zone albe. Frunzele au o nervură centrală albă. Florile sunt mici, alb-verzui.

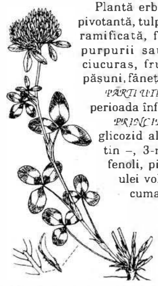
ACȚIUNI: Maceratul preparat din această plantă este folosit ca afrodiziac pentru femei, dar și pentru efectul contraceptiv. *ATENȚIE! Planta fiind însă foarte toxică, dozarea ei se va face sub observația unui specialist, cu foarte multă prudență.*



TRIFOI ROŞU

(TRIFOLIUM PRATENSE, fam. LEGUMINOSAE)

BUJORUL-VIȚELULUI



DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee perenă, cu rădăcină pivotantă, tulpină (20-50 cm) simplă sau ramificată, frunze trifoliate. Florile purpurii sau roz, grupate într-un ciucuraş, fructe-păstăi. Creşte prin păşuni, fâneţe, de la câmpie la munte.

PĂRŢI UTILIZATE: inflorescenţele în perioada înfloririi.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI: un glicozid al cvercetinei – izoramnetin –, 3-metil-esterul cvercetinei, fenoli, pigmenţi galbeni, urme de ulei volatil, rezine, acid salicilic, cumarine.

REŢETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obţinută din planta uscată şi măcinată se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1-1,5 g pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmăreşte un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ţine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puţină apă (eventual se ia la înghiţire si o linguriţă cu miere naturală).
- Se recomandă maceratul preparat din 10 g flori proaspete sau 5 g flori uscate la 100 ml apă de izvor.
- Se foloseşte alimentar sau adăugat în băuturi afrodiziace.
- Pulberea este recomandată şi în probleme de fertilitate si în impotenţă.
- Maceratul preparat din pulbere de fructe dizolvată în lapte (10 g fructe la 300 ml lapte) este un puternic afrodiziac.

+ TROMPETA-ÎNGERILOR

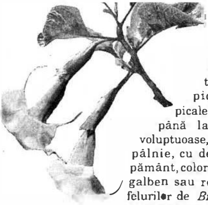
(BRUGMANSIA AUREA, fam. SOLANACEAE)

TROMPETA-AURIE-A-ÎNGERILOR

ISTORIC:

Multi amerindieni utilizează frunzele şi florile acestei specii pentru mărirea sensibilităţii erotice. Planta este pentru ei sacră, ea jucând în şamanism un rol important ca halucinogen.

DESCRIERE BOTANICĂ:



Sunt cunoscute 6-7 specii din această plantă. Ele îşi au toate originea în America de Sud şi sunt răspândite, datorită frumuseţii lor, în toate zonele tropicale şi subtropicale. Tufişurile înalte până la 4 m au flori voluptuoase, lungi, în formă de pâlnie, cu deschizătura spre pământ, colorate uneori în alb, galben sau roşu. Majoritatea felurilor de *Brugmansia* nu fac fructe şi se înmulţesc doar prin butaşi. Florile, mari, răspândesc seara un miros dulce, fascinant, care poate produce vise erotice.

PĂRŢI UTILIZATE: frunzele sau seminţele. Macerarea frunzelor sau înghiţirea seminţelor cu apă sau bere de porumb actionează ca afrodiziac puternic.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI: toate părţile plantei conţin alcaloizi tropanici, puternic activi.

TRUFĂ DE IARNĂ

(TUBER MELANOSPORUM, fam. TUBERACEAE)

TRUFĂ NEAGRĂ, TRUFĂ DE PERIGORD

ISTORIC:

Reputația de afrodiziac a trufelor vine încă din vremea lui Cezar, romanii catalogându-le ca afrodiziace puternice. Autorul roman Apicus, în *Cartea a VII-a*, propune sase modalităti de preparare a trufelor, care aveau rolul de a pregăti iubitii pentru jocurile amoroase. La acea vreme, cele mai apreciate trufe proveneau din Libia. Totuși, odată cu căderea Imperiului Roman, proprietătile lor magice au fost date uitării, fiind redescoperite de-abia la sfârșitul secolului al XVIII-lea.

Seducătorul rege Francisc I a "reabilitat" trufele, pe care le consuma frecvent inainte de întâlnirile sale amoroase. Înspre 1800, trufele erau un aliment special, pe care îl foloseau mai mult amantele de lux. Ele obișnuiau să spună că: "Trufele nu sunt un afrodiziac perfect, însă, în anumite cazuri, ele pot face femeia mai binevoitoare și bărbatul mai înfocat".

Pentru preparare, este suficient să se taie în bucăti trufele proaspăt culese și să se amestece cu putin unt, după care se adaugă o linguriță de piper si puțină nucsoară. Ele pot oferi astfel toate binefacerile lor.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Ciupercă micorizantă, comestibilă, întâlnită prin pădurile de fag și stejar din sudul țării, în soluri permeabile, aerisite, bogate în humus, în general pe terenuri în pantă. Ascocarpul tubericuliform, sferic sau ușor alungit, gust și miros foarte plăcute. Perida cu verucozităti poligonale, gleba, albă la început, apoi roșiatică, și în cele din urmă, brună sau neagră.

ACȚIUNI: afrodiziac.

INDICAȚII: sterilitate. Este o ciupercă valoroasă din punct de vedere alimentar si are renumite virtuti afrodiziace.

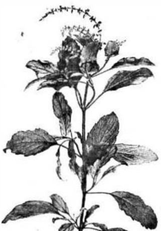
PRINCIPALII CONSTITUENȚI: trufele produc un alcool volatil al cărui parfum de muscat actionează ca un hormon sexual și a cărui formulă chimică este asemănătoare cu cea a testosteronului.

TULASI

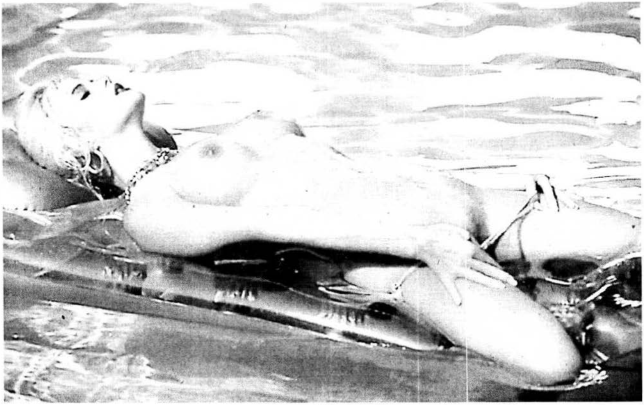
(OCIMUM SANCTUM, OCIMUM TOMENTOSUM, fam. LABIATAE=LAMIACEAE)

TULSI, DIVYA, BUSUIOC SFÂNT

ISTORIC:



Unele specii de busuioc sunt utilizate ca mirodenii, altele au virtuți curative. Tulasi este o plantă sacră a hindusilor. (*Tulsi* inseamnă "incomparabil".) Ea este consacrată zeitei Lakshmi și sotului său Vishnu și se pune pe altar sau în alte locuri consacrate practicilor religioase. În Orient, unii indieni poartă zilnic cu ei o legătură de tulasi spre a se impregna de vibratia sa, pentru a-și păstra astfel sănătatea și fertilitatea si pentru a se



feri de demoni. Planta dăruieşte nu numai sănătate, ci şi o viaţă sexuală împlinită, niciodată plictisitoare, pentru că are puteri afrodiziace.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Este o plantă anuală, cu înălţimea de 70 cm. Tulpinile sunt erecte, la bază lignificate, de culoare roşu-închis. Frunze opuse, ovale, cu marginea slab dinţată, la subsuoara lor crescând lăstari noi. Florile, grupate terminal în inele paralele, formând un şirag, sunt mici şi au culoare roşiatică sau albă. Are o aromă foarte puternică. Este originară din India, răspândită în zonele tropicale ale Asiei si cultivată în America Centrală şi de Sud.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI: uleiuri volatile, vitamine şi taninuri.

REŢETE:

- Va fi folosit în acelaşi mod ca busuiocul.

TURNEFORTIA VOLUBILIS

(TURNEFORTIA VOLUBILIS, fam. TURNERACEAE)

CIMBRU DE SAVANĂ

Este o plantă care creşte în insulele Bahamas si Cayman, folosită de femei în caz de dismenoree şi de bărbaţi în cazul impotenţei.

+ TURTA-LUPULUI

(STRYCHNOS NUX VOMICA, fam. LOGANIACEAE)

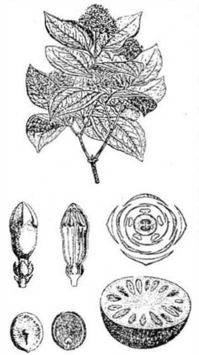
OCHIUL-CORBULUI, NUX VOMICA

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbore (15 m înălţime) cu frunze persistente, ovale, aşezate transversal (în zona nodurilor); flori albe şi fructe portocalii, lungi de 3-6 cm, cu pulpa albă, ce conţin 5-8 seminţe. Originar din sud-estul Asiei, creşte spontan sau cultivat.

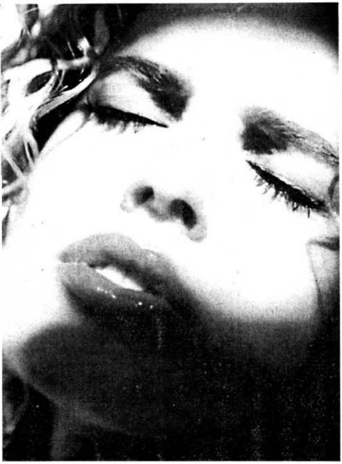
PĂRŢI UTILIZATE: seminţele.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI: seminţele conţin alcaloizi şi glicozide, dintre care cea mai importantă este stricnina. *Aceasta este, în doze mici, un afrodiziac cu efecte nuanţate, în doze medii, o plantă psihedelică puternică şi în doze mari (60-90 mg), o otravă mortală.*



ACŢIUNI: stimulează acuitatea senzorială, reflexivitatea medulară, tonic nervin, tonic general, tonic muscular. S-a constatat că seminţele (în doză corectă!) sunt un afrodiziac foarte puternic, în special când se amestecă cu opiu, laur (ciumăfaie) sau cânepă.

În doze mici, preparatele pe bază de *nux vomica*, având proprietăţi excitante şi afrodiziace, intră şi în componenţa unor vinuri tonic-aperitive, datorită gustului amar pe care îl au. Aceste preparate sunt contraindicate persoanelor în vârstă care suferă de ateroscleroză, paralizii de origine centrală şi celor cu incontinenţă urinară.



REŢETE:

- Pulberea conţine 2,5% alcaloizi totali; se poate administra în doză de 50-200 mg în 24 ore. *Nu se foloseşte în mod repetat, ci la intervale de cel puţin o săptămână.*
- Tinctura conţine 0,24-0,26 g% alcaloizi totali (50 picături = 1 g tinctură = 2,5 mg alcaloizi). Se dă în doze fracţionate, între 200 mg şi 1 g (10-50 picături) în 24 ore. Se îndulceşte cu miere naturală.
- Se recomandă extractul alcoolic în doză de 10-50 mg/zi, în pilule. Extractul uscat (conţine 15,5-16,5% alcaloizi totali) se dă în doză de 10-50 mg în 24 ore, fracţionat, sub formă de pilule, poţiuni, pachete.

OBSERVAŢII:

- *La folosirea seminţelor este necesară o mare atenţie! Nu se vor depăşi dozele.*

ŢELINĂ

(APIUM GRAVEOLENS, fam. UMBELLIFERAE = APIACEAE)

ISTORIC:

Ţelina e o veche plantă de grădină. Frunzele se pun în supă, dar se folosesc şi ca medicament. Rădăcina se mănâncă, fiind un aliment foarte valoros. Ţelina este cunoscută în toată Europa ca afrodiziac. Multe scrieri relatează despre puterile rădăcinii de ţelină de a stimula iubirea. Salata de ţelină trezeşte pofta dragostei şi face mai intens orgasmul. Rădăcina de ţelină conţine

minerale importante pentru viață (fier, calciu, magneziu, fosfor, sulf). Consumul alimentar de rădăcină crudă este traditional cunoscut ca dând putere și sănătate corpului.

Tulpinile plantei aromate, intotdeauna verde, încununau în Grecia Antică, alături de dafin, fruntea invingătorului fericit, simbolizând tineretea triumfătoare și veselă și totodată victoria vietii si veșnicia tineretii.

Istoria descrie în detalii stimulentele erotice și meniurile afrodiziace pe care marchiza de Pompadour le sugera lui Ludovic al XV-lea. Printre acestea, se număra și țelina.

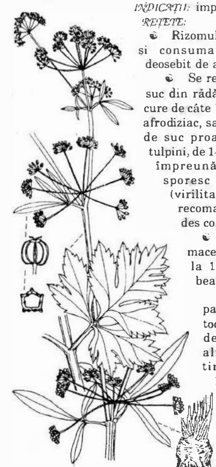
DESCRIERE BOTANICĂ:

Are o rădăcină scurtă, pivotantă, o tulpină brăzdată de șanțuri longitudinale, fără peri, cu înăltimea variind între 30 cm și 1 m. Are flori alb-verzui și fructe mici, ovoidale, albicioase. Frunzele au 3-5 foliole triunghiulare, destul de lucioase, dințate la vârf și cu miros pătrunzător – ceea ce a determinat și denumirea de *graveolens*, care inseamnă "cu miros puternic". În afară de Europa, mai este răspândită și în Africa, America de Sud.

PĂRȚI UTILIZATE: frunzele, rădăcina, semințele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: rădăcina comestibilă conține: zaharuri, inozită, manită, colină, asparagină, oleozine, tirozină, ulei volatil, apiină, hidrocarburi. Frunzele proaspete conțin: apiină, ulei volatil. Semințele contin ulei volatil, alcătuit în principal din selinen, sedanolidă (cu efect calmant), acid sedanolic (derivat din sedanolidă), alți compuși fenolici.

ACȚIUNI: afrodiziac, tonic. Efectul dinamizant și energizant al colinei și manitei si proprietătile excitante asupra sistemului nervos periferic ale fenolilor contribuie la o viată amoroasă bogată.



INDICAȚII: impotență sexuală.

REȚETE:

- Rizomul și rădăcina, rase și consumate crude, sunt deosebit de afrodiziace.
- Se recomandă 150 g/zi suc din rădăcină de țelină, în cure de câte 15-20 zile, ca tonic afrodiziac, sau se iau câte 30 g de suc proaspăt extras din tulpini, de 1-3 ori pe zi. Tulpina împreună cu semințele sporesc senzualitatea (virilitatea), de aceea se recomandă a fi cât mai des consumate.
- Se folosește macerat din 20 g frunze la 1 litru de apă; se beau 1-3 cești pe zi.
- Din tinctura preparată din rădăcini tocate (50 g la 1 litru de alcool etilic alimentar de 70°, timp de macerare 12 zile) se ia câte o linguriță, de 3 ori/zi.

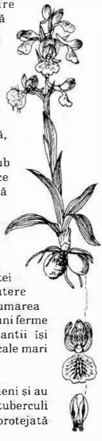
UNTUL-VACII

(ORCHIS MORIO, fam. ORCHIDACEAE)

SATYRION, POROINIC, BUJOR ALB

ISTORIC:

Tuberculii acestei specii de orhidee erau deja din Antichitate, mai ales in Orient, un afrodiziac îndrăgit. Ei erau culeși pentru ritualuri magice și se preparau, împreună cu alte ingrediente, ca băuturi sau mâncăruri. Medicii indieni au observat că tuberculii cresc cantitatea de spermă și, implicit, fac sexualitatea să fie puternică și sănătoasă. În Grecia Antică, satyrion era considerat un stimulent al dragostei, care actionează miraculos. El trebuia să facă din fiecare bărbat un "amant superviril". Theofrast, celebrul filozof grec, credea că satyrion-ul permitea bărbatului să aibă 10 întîlniri amoroase succesive, fără a resimți nici cel mai mic semn de oboseală. Un medic roman recomanda mângâierea tălpilor picioarelor cu această plantă, pentru a trezi erotismul adormit.

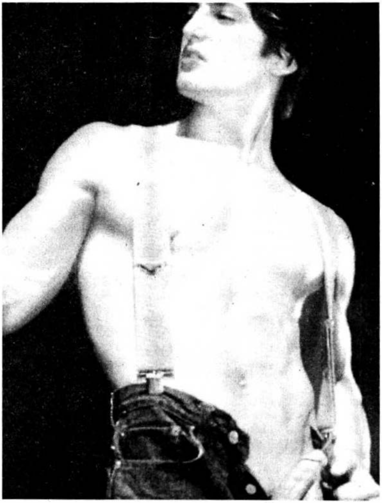


În Persia, planta era cunoscută sub numele de *Scha-el-Rhaleb* – ceea ce înseamnă "sirop de vulpe" – datorită bulbilor săi care amintesc de testiculele de vulpe.

O altă varietate de satyrion, denumit *erithraicon*, aprindea cele mai puternice dorințe amoroase. Pentru un efect intens, rădăcina plantei se lua în mână și se apăsau cu putere degetele asupra tuberculului. Consumarea sucului rezultat în urma acestei presiuni ferme genera o erecție puternică. Practicanții își măreau apoi excitatia, consumând pocale mari de vin astringent.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Sunt orhidee mici, care cresc în poieni și au rădăcini cu tuberculi. De obicei, cei 2 tuberculi au formă de testicule. Planta este protejată



ca monument al naturii.

PĂRȚI UTILIZATE: tuberculii, din care prin uscare și măcinare se obtine *salep*-ul; florile.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: tuberculii conțin amidon, mucilagii, zahăr, proteine, urme de alcaloizi.

ACȚIUNI: afrodiziac (tuberculii), fortifiant.

INDICAȚII: frigiditate, impotență.

REȚETE:

☯ Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obtinută din tuberculii tăiați felii, uscați și măcinați, se administrează ***sublingual***, umectată in prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu putină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

URECHEA-LEULUI

(LEONURUS HETEROPHYLLUS, LEONURUS SIBIRICUS, fam. LABIATAE)

I-MU TSAO, CHUNG WEI

Este o specie foarte renumită, înrudită și asemănătoare cu talpa-gâștii de la noi, inscrisă în farmacopeea tibetană și chineză printre cele 50 de specii fundamentale, cu acțiune terapeutică. Semințele au efect emenagog și afrodiziac. Este cu precădere indicată femeilor, deoarece determină armonizarea functiilor sexuale.

URZICĂ

(URTICA DIOICA, fam. LAMIACEAE)

URZICA MARE, URZICA CREAȚĂ, URZICA DE PĂDURE, URZICA CRĂIASCĂ

ISTORIC:

În Roma Antică, preotesele îi loveau ușor pe bătrânii slăbiți cu tije lungi de urzică, în special pe ombilic, pe zona rinichilor și pe fese, pentru a le reda vigoarea. Alții preferau un tratament mai rapid și mai eficient: ei își frecau pielea cu frunze proaspete.

Atunci când organul sexual masculin era frecat cu urzici, acesta intra în erectie, iar în cazul femeilor, ușoarele lovituri cu urzici le producea o stare de plăcere în vagin și în rect. Totuși, în speranța că nu sunteti adeptii sadomasochismului, noi vă sugerăm să vă orientati alegerea asupra urizicii moarte albe. Acesteia ii lipsește substanta vezicantă, în schimb, savoarea ei aromatică este mai puternică si mai putin amară decât în cazul urzicii vii. Urzica se gătește asemănător cu spanacul și conferă un dinamism sexual debordant.

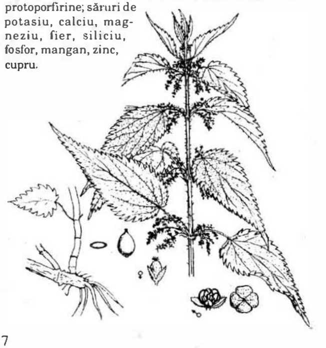
În Germania, sotiile obisnuiau să pună frunze de urzică sub așternutul patului conjugal, fără știrea sotilor lor, pentru a favoriza o sexualitate debordantă. Un vârf de sare, presărat pe frunze inainte de a le culege, le atribuia acestora o putere erotică magică, deosebită.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee perenă, cu rădăcini subțiri, rizom cilindric, lung si ramificat, tulpină (1,30 m) cu 4 muchii evidente, simplă, frunze opuse, ovale, cu peri urticanti. Florile unisexuate-dioice, dispuse la subsuoara frunzelor superioare. Fructe-nucule, ovale, verzi.

PĂRȚI UTILIZATE: frunzele, rădăcina, semințele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: aminoacizi esențiali, glucide, steroli, hormoni vegetali, enzime, uleiuri volatile, substante grase, acid formic și acetic, vitamine B_1, B_2, B_6, C, K; acid pantotenic, acid folic, betacaroten, protoporfirine; săruri de potasiu, calciu, magneziu, fier, siliciu, fosfor, mangan, zinc, cupru.



ACȚIUNI: reîntineritor, tonic, vitalizant. Se consideră că este planta care tonifică, întărește și hrănește cel mai bine întregul corp. Este una din cele mai importante surse de fier.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din planta uscată și măcinată se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Se recomandă sub formă de macerat preparat din frunze uscate, 3 linguri de frunze la o cană. Se beau 2-3 căni/zi într-o cură de cel puțin o lună.
- Ca fortifiant, se recomandă cura de 4 săptămâni (primăvara și toamna), cu macerat; se ia o cană pe stomacul gol, cu o jumătate de oră înainte de micul dejun, iar apoi se iau cu înghițituri rare încă 1-2 căni, în timpul zilei. Se poate amesteca cu mușețel sau mentă.
- Lăstarii foarte tineri ai urzicii, care conțin vitamina C, pot fi adăugați la salate sau pot fi consumați asemeni spanacului.
- Sucul extras din lăstarii tineri proaspeți (o lingură de 3 ori/zi), este un bun stimulant sexual și reîntineritor.

OBSERVAȚII:

- Se vor folosi numai urzici tinere, deoarece cele mature sau bătrâne, chiar după macerare, pot da inflamații gastrice, senzația de arsură la nivelul pielii, edeme, disurie.

URZICĂ MICĂ

(URTICA URENS, fam. LAMIACEAE)

URZICUȚĂ, URZICĂ CREAȚĂ

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, anuală, cu rădăcină fusiformă, alb-gălbuie, tulpină (10-15 cm) erectă, simplă sau ramificată, frunze opuse, ovate sau eliptice. Florile, grupate în spice înguste. Fruct oval, verde-deschis.

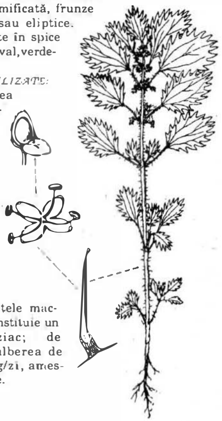
PĂRȚI UTILIZATE: frunzele, partea aeriană, rădăcina, semințele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: conține principii active asemănătoare cu cele din urzica mare (*Urtica dioica*).

ACȚIUNI: vitaminizant.

REȚETE:

- Semințele macerate în vin constituie un bun afrodiziac; de asemenea, pulberea de semințe, 4-5 g/zi, amestecată cu miere.



USTUROI

(ALLIUM SATIVUM, fam. LILIACEAE)

AI, AI DE GRĂDINĂ

ISTORIC:

Apreciat ca afrodiziac, este un aliment utilizat în majoritatea tradițiilor culinare ale lumii. Chinezii utilizau usturoiul atât la gătit, cât și în medicină, încă de acum 2000 de ani. Egiptenii îl considerau ca plantă sacră și chiar s-a găsit usturoi în mormântul lui Tutankhamon.

În Grecia Antică, atleții mestecau usturoi pentru a-și amplifica vitalitatea înainte de Jocurile Olimpice, iar Plinius recomanda usturoiul pisat și coriandrul în vin alb, ca fiind un stimulent sexual infailibil.

Celebru în țările mediteraneene, usturoiul rămâne atât un remediu al longevității, cât și un excitant sexual. Chiar și *Talmudul* recunoștea că el amplifică producerea de spermă.

În Roma Antică, în timpul sărbătorilor dedicate zeiței Ceres, adepții obișnuiau să consume o băutură magică pe bază de usturoi, în scopul creșterii virilității. Poetul Ovidiu, în cartea sa *Arta de a iubi*, menționează de asemenea o pomadă cu usturoi folosită în scopuri afrodiziace.

Coreenii credeau de asemenea în calitățile revitalizante ale usturoiului și obișnuiau să consume cățel cruzi de usturoi, la fel cum noi consumăm azi bomboane. În Franța, se folosea de asemenea usturoiul pentru virtuțile sale afrodiziace. Era servit în supă de către tinerii căsătoriți, ca afrodiziac și pentru a amplifica fertilitatea. Regele Henric al IV-lea a reușit să-și mențină reputația sa de amant formidabil, mâncând zilnic usturoi.

În Evul Mediu, în sudul Franței, secerătorii consumau din abundență preparate cu usturoi, ceea ce provoca adevărate întreceri amoroase la sfârșitul zilei de lucru. În Germania, se folosea în special de către bărbații trecuți de prima tinerețe, pentru că stimulează producerea de hormoni sexuali.

Un avertisment important: usturoiul e afrodiziac în special pentru bărbați. La femei, usturoiul produce somnolență și scăderea pragului senzitiv.

Din sucul de usturoi, amestecat cu coriandru, se realizează o băutură a dragostei. El poate de asemenea vindeca impotența psihică.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă legumicolă, cu rădăcini fibroase, bulb ovoidal format din 15-40 "cățel", prinși pe un disc comun, frunze liniare. Florile albicioase, verzui-roșiatice sau purpurii, grupate în inflorescențe. Semințele sunt negre.

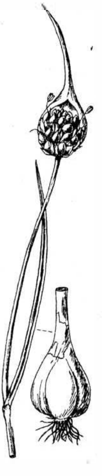
PĂRȚI UTILIZATE: bulbilii – cățeii de usturoi – sau toată planta, în cazul usturoiului verde.

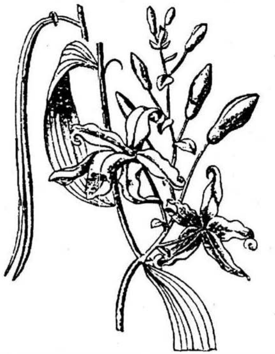
PRINCIPALII CONSTITUENȚI: hidrați de carbon în care predomină inulina, protide, săruri minerale (iod, siliciu, sulf, sodiu, potasiu), vitamina C, cantități mici de ulei volatil.

ACȚIUNI: afrodiziac, tonic general, vitalizant.

REȚETE:

- Din maceratul preparat din 25 g usturoi într-un litru de apă de izvor sau apă minerală, se iau 2 pahare/zi, timp de 3-4 zile; se reia tratamentul după o lună (se fac trei cure consecutiv).
- Se prepară tinctură din usturoi, 50 g în 250 ml alcool etilic alimentar de 70°. Bulbii se zdrobesc, se lasă la macerat 10 zile, se agită frecvent de 3-4 ori/zi și se filtrează. Se iau 10-15 picături/zi, în cure de câte 15 zile. Conform altei scheme, se mărește numărul de picături progresiv, pornind de la 10 picături/zi, ajungându-se la un maxim de 15 picături în a 5-a zi, apoi se scade progresiv până în a 10-a zi, atingându-se din nou 10 picături/zi. Dozele se iau cu 30 minute înainte de mese.
- Din tinctura obținută din extract fluid, diluat cu alcool etilic alimentar de 70° (o parte plantă zdrobită la 4 părți alcool), se iau până la 30 picături/zi, în mai multe reprize.
- În caz de astenie sexuală se recomandă amestecul din 2 părți ulei camforat și o parte de usturoi; se fac frecții de-a lungul coloanei vertebrale.
- O rețetă pentru cei care nu suportă gustul de usturoi: se aplică pe tot corpul un unguent, fabricat din usturoi și cuișoare amestecate cu ghee (unt clarificat). Acest unguent este un eficient stimulent erotic.





VANG

(MALLOTUS OPPOSITIFOLIUS, fam. EUPHORBIACEAE)

WANG

ISTORIC:

În Africa se prepară unele elixire al dragostei din piper, ghimbir și fructe. Aceste elixire conțin și pulberea obținută din toate părțile plantei vang. Ea crește în Angola, St. Thomas, Coasta de Fildeș, Volta Superioară și Ghana.

VANILIE

(VANILLA PLANIFOLIA, fam. ORCHIDACEAE)

ISTORIC:

Sub domnia lui Ludovic al XV-lea, planta a fost adusă din Mexic și plantată în serele grădinii regelui, astfel încât curtea se putea bucura de savoarea exotică și rafinată a vaniliei. Doamna de Pompadour, favorita regelui, își adăuga în fiecare zi vanilie în ciocolata caldă. Acest mic dejun îi permitea trezirea pasiunii și a libidoului.

În secolul al XVIII-lea, Tivoli, locul de vilegiatură pentru italienii aristocrați, era renumit pentru balurile nupțiale, destinate bărbaților în ajunul nunții lor. După o ședere în baia aromatizată cu vinuri, ei se relaxau în timpul unei mese ușoare, după care beneficiau de un masaj integral cu esențe afrodiziace: extract de vanilie, cuișoare, trandafiri și cantaridă (atenție însă la toxicitatea cantaridei!).

Femeia poate să trezească, într-un mod discret, dorința arzătoare a iubitului ei dacă pune puțină vanilie printre hainele lui. Atenție însă la abuzuri, căci parfumul de vanilie provoacă agitație mentală când este utilizat în exces și reacții mai degrabă neplăcute (dureri de cap, înroșirea feței și a mâinilor).

DESCRIERE BOTANICĂ:

Vanilia e un arbust cățărător, cărnos, lung de mai mulți metri. Ea crește în pădurile ecuatoriale mexicane, dar și în ținuturile tropicale din toată lumea, în special în Asia, America Centrală și în Africa. Ea are frunze lungi, rădăcini aeriene și flori albe sau galbene, ce dau naștere unor teci verzi. Planta se agață de arborii pădurilor tropicale cu ajutorul rădăcinilor. Rădăcinile au o formă alungită și prezintă la capete o mică fantă ce seamănă surprinzător de mult cu canalul vaginal, ceea ce explică și denumirea de origine latină *vagina*, "teacă mică". Florile sale nu trăiesc mai mult de o zi și această perioadă este singura în care pot fi fecundate. Ele primesc asaltul minusculelor albine sălbatice cu trompă alungită, denumite *Meliopna*, ce asigură reproducerea sexuată a florilor de vanilie. Ele pătrund în caliciul închis de un mic opercul. Fără această penetrare activă, vanilia ar rămâne sterilă. Odată polenizată, floarea se ofilește curând, iar ovarul așteaptă nouă luni până când se formează păstaia.

Cu timpul, păstăile își schimbă culoarea, mai întâi verzi, ele devin mai târziu galbene, iar apoi tind spre maro-închis. Pentru ca acestea să degaje o aromă cât mai puternică, ele trebuie să se usuce încet. De-a lungul timpului, păstăile fermentează și își reduc volumul, ajungând astfel să producă vanilina.

PĂRȚI UTILIZATE: fructele (păstăile).

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: conține o glicozidă, vanilozidă.

ACȚIUNI: stimulent. Praful și gustul său sunt afrodiziace, conferind senzualitate.

INDICAȚII: frigiditate, impotență.

REȚETE:

- Păstaia de vanilie se folosește ca mirodenie sau ca afrodiziac. Ea se combină cu cacao sau cu rădăcină de *Amaranta arundinacea.*
- Rețetă afrodiziacă:

Vin de Bordeaux	500 ml
Miere	100 g
Vanilie-pudră	0,7 g
Cuișoare	0,7 g
Ghimbir	2,5 g
Scorțișoară	2,5 g

+ VÂSC

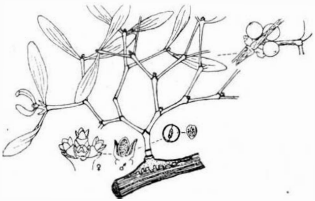
(VISCUM ALBUM, fam. LORANTHACEAE)

ISTORIC:

La toate popoarele, vâscul a jucat un rol mitic si religios important, dar la galezi a fost cel mai venerat. Obiceiul englezesc de a se "săruta sub vâsc" își are, evident, originea în ritualurile de fertilitate.

În Evul Mediu, vâscul devine un simbol al prosperitătii si fericirii, de unde si prezenta sa în zilele noastre la nunti si la sărbătorile de la sfârsitul anului.

DESCRIERE BOTANICĂ:



Arbust parazit, care vegetează pe arbori și care cuprinde 1400 de specii diferite, răspândite în intreaga lume, dar mai ales în regiunile tropicale și subtropicale. Sempervirescent, acest arbust este foarte ramificat, creste în tufe de 30-40 cm diametru, agătat de copaci. Are frunzele lungi, groase, de culoare verde-oliv, opuse. Florile verzui (femele și mascule), melifere, sunt puțin vizibile, si se închid la sfârșitul iernii. Fructele sunt bace albe, transparente, albicioase, vâscoase, de mărimea unui bob de mazăre; ele conțin mucilagiu.

PĂRTI UTILIZATE: ramurile tinere cu frunze. *ATENTIE! Nu se vor colecta ramurile de vâsc de pe salcie, plop si tei, deoarece sunt toxice*

PRINCIPALII CONSTITUENTI: saponozide triterpenice, amine (colina și acetilcolina), feniletilamina, inozitol, aminoacizi liberi, substanțe grase, vitaminele C si E, mucilagii, substante glicozidice, cvercetina, zaharuri, vâscotoxina (polipeptid ce se inactivează prin încălzire și hidroliză), acid viscic, un polizaharid cu actiune antitumorală, săruri minerale.

ACTIUNI: vitalizant. Toate tulburările circulatorii, de la hipertensiune arterială la ateroscleroză, sunt net ameliorate cu ajutorul vâscului. Uleiul esentiul este în special eficient contra slăbiciunii fizice (leșinului subit și neprevăzut), care necesită un ajutor prompt.

INDICATII: devitalizare, sterilitate feminină.

RETETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obtinută din planta uscată și măcinată se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 0,5 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 2 luni), dacă se urmăreste un efect de lungă durată, sau de 1,5 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu putină apă (eventual se ia la înghitire si o lingurită cu miere naturală).
- Se prepară macerat la rece dintr-o jumătate de lingurită de pulbere de vâsc (frunze) la 250 ml apă de izvor sau apă minerală. Se lasă circa 8 ore. Se strecoară și se îndulcește cu miere de albine. Se bea în cursul unei zile.
- Se recomandă 12-25 picături de tinctură intr-un pahar cu apă, de 2 ori/zi.

OBSERVATII:

- *ATENTIE! În doze mari, vâscul este toxic*

VERBINĂ

(VERBENA OFFICINALIS, fam. VERBENACEAE)

SPORICI, SĂGEATA-DOMNULUI

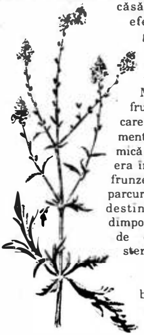
ISTORIC:

În "amestecurile pentru amplificarea iubirii", planta era un ingredient obișnuit. Verbina amplifică iubirea și-i conferă ființei o stare de pace afectivă.

Ritualul druid cerea ca planta să fie culeasă numai atunci când nici soarele, nici luna nu erau pe cer și crenguțele trebuia să fie așezate pe pământ, ca recompensă pentru faptul că pământul era deposedat de o astfel de plantă sacră.

Numele plantei înseamnă "vena lui Venus" (*Veneris vena*). Templul zeiței iubirii la romani era împodobit cu ramuri de verbină. Romanii adăugau frunzele în vin, lăsându-le la macerat. Amestecul era consumat cu câteva minute înaintea întâlnirilor amoroase.

În Evul Mediu, tinerii



căsătoriţi din Lazère (Franţa) efectuau un ritual care să le garanteze o mare energie sexuală. La sfârşitul petrecerii, îndrăgostiţii mergeau pe malul apei. Mireasa aducea cu ea câteva frunze de verbină proaspete, pe care le arunca în vânt. În acel moment, soţului arunca în apă o piesă mică de aur. De îndată ce aceasta era înghiţită de apă, se observau frunzele de verbină. Dacă acestea parcurgeau un drum lung, cuplul era destinat iubirii fertile. Dacă, dimpotrivă, ele cădeau la câţiva paşi de ei, acest lucru anunţa sterilitatea.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee, întâlnită ca buruiană pe locurile virane, mirişti. Rădăcină pivotantă, frunze peţiolate, flori mici, palid-roşii, rar albe, grupate spiciform, fructe-nucule, 4-muchiate.

PĂRŢI UTILIZATE: părtile aeriene înflorite.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI: un alcaloid, verbenalina, care dilată arterele şi produce astfel erecţie.

REŢETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obţinută din planta uscată şi măcinată se administrează *sublingual*, umectată in prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 in 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmăreşte un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se tine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu putină apă (eventual se ia la înghiţire şi o linguriţă cu miere naturală).
- Se prepară macerat la rece dintr-o linguriţă de pulbere de plantă la o cană cu apă de izvor sau apă minerală. Se lasă circa 8 ore. Se beau câte 2-3 căni/zi.

VIORELE

(VIOLA ODORATA, fam. VIOLACEAE)

TĂMÂIOARE, TOPORAŞI, VIOLETE

ISTORIC:

Viorelele, singure sau în asociere cu lavanda, pot constitui un afrodiziac, ele conferind senzualitate, iubire, şansă în dragoste şi protecţia vieţii afective.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă erbacee perenă, cu rizom de 2-3 cm lungime, cu numeroase rădăcini adventive şi stoloni, cu frunze rotunde. Florile, violete sau albe, cu pinten, parfumate; fruct-capsulă rotundă, verde sau roşu. Creşte în păduri de foioase, poieni, în regiunea de deal sau de câmpie.

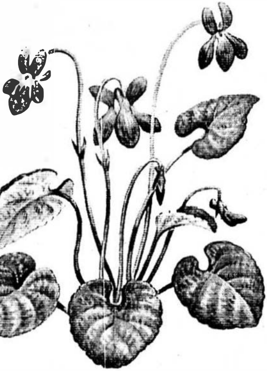
PĂRŢI UTILIZATE: florile, frunzele, rădăcinile.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI: ulei volatil, rezine, zaharuri, viola-cvercetină, violamină, acid salicilic, mucilagii, substanţe minerale. Frunzele conţin ulei volatil, rizomii şi rădăcinile conţin saponozide, un alcaloid –odorantina –, acid 2-nitropropionic, ulei volatil, substanţe amare, esteri ai acidului salicilic.

REŢETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obţinută din planta uscată şi măcinată se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 0,5 g pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmăreşte un efect de lungă durată, sau de 1,5 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ţine pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puţină apă (eventual se ia la înghiţire şi o linguriţă cu miere naturală).

- Se foloseşte maceratul preparat din 20 g frunze la un litru apă de izvor sau apă minerală.



+ YAGÉ

(BANISTERIOPSIS CAAPI, fam. MALPIGHIACEAE)

AYAHUASCA

ISTORIC:

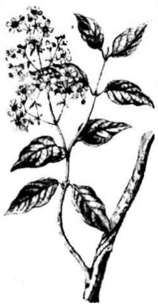
Din scoarța de *Banisteriopsis caapi*, în asociere cu *Psychotoria viridis*, sau din bucăți de liană și alte ingrediente se realizează o băutură puternic psihedelică și afrodiziacă numită *ayahuasca*. Ea e folosită mai ales de șamani pentru a intra în transă extatică si pentru a realiza vindecări paranormale la distanță.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Această liană uriașă crește în pădurile tropicale amazoniene. Ea se numără printre plantele medicinale ale amerindienilor și este cunoscută sub numele de *matema* și *yagé*. Este o liană lemnoasă tropicală, cu înălțime de maxim 30 m, cu scoarță brună, frunze ovale, ascutite, verde-închis; are o inflorescență roz și fructele-păstăi.

PĂRȚI UTILIZATE: scoarța.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: scoarta conține beta-carboline, harmalină și harmină. În cercetările de laborator s-a stabilit că șobolanii sub influența harmalinei manifestă o creștere a excitabilității sexuale și o mărire a frecvenței raporturilor sexuale.



YAM

(DIOSCOREA VILLOSA, fam. DIOSCOREACEAE)

DIOSCOREA PĂROASĂ, IGNAMĂ SĂLBATICĂ, YAM SĂLBATIC, WILD YAM

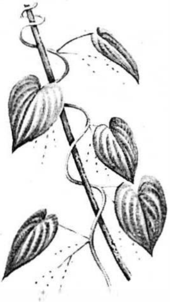
ISTORIC:

Rădăcina plantei era folosită din vechime în America Centrală pentru tratarea afecțiunilor ginecologice. Din ea se prepara o tinctură utilizată pentru creșterea apetitului sexual. Alifia preparată din tuberculul acestei plante poate fi folosită cu succes ca lubrifiant de către femeile cu vaginul uscat.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă agățătoare vivace, de 5 m înălțime, cu rizom tuberos, frunze în formă de inimă, cu nervuri profunde și flori galben-verzi. Crește în regiunile umede și împădurite din America de Nord.

PĂRȚI UTILIZATE: rădăcina, tuberculii.



PRINCIPALII CONSTITUENȚI: saponine sterolice, dintre care dioscina (din care s-a obtinut diosgenina, o substantă cu efecte asemănătoare cu hormonii steroizi), fitosteroli, alcaloizi, taninuri, amidon. Diosgenina stimulează producerea de progesteron și testosteron (este un precursor al progesteronului, care a fost utilizat la prepararea contraceptivelor).

REȚETE:

- Se recomandă tinctura din rădăcină ca afrodiziac puternic, câte 10 picături de 3 ori pe zi. Tinctura se prepară în proporție de 1:5 cu alcool etilic alimentar de 70°.
- Se poate prepara un unguent din rădăcină, care se folosește ca lubrifiant în timpul actului amoros.

YIN-YANG

(EPIMEDIUM GRANDIFLORUM, EPIMEDIUM PINNATUM, EPIMEDIUM RUBRUM, fam. BERBERIDACEAE)

EPIMEDIUM, FLOAREA-SPIRIDUȘILOR

ISTORIC:

Este o plantă de origine chineză, dificil de găsit. Se consideră că stimulează secreția de hormoni masculini la femei. În multe părți ale Asiei, frunzele sunt utilizate în preparatele culinare afrodiziace. Femeile vor constata o creștere a dorinței sexuale, utilizând această plantă, datorită substantelor testosteron-like pe care le contine.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Plantă perenă, de 20-30 cm înăltime; are frunze în formă de inimă, care își schimbă culoarea în fiecare anotimp; sunt divizate în 9 foliole. Florile au 2-5 cm diametru, sunt purpurii, roz, galbene sau albe, având pinteni de 1-3 cm lungime. Originară din China, crește și în nordul Coreei și în Japonia; poate fi intâlnită și în zonele cu climă temperată.

PĂRȚI UTILIZATE: frunzele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: Nu sunt cunoscuti în detaliu, dar se pare că ar conține o substanță analogă testosteronului.

REȚETE:

- Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obtinută din frunze uscate și măcinate se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghitire și o linguriță cu miere naturală).
- Se folosește maceratul preparat din 30 g frunze la un litru apă de izvor sau apă minerală.
- Frunzele se folosesc pentru condimentarea preparatelor culinare.

YLANG-YLANG

(CANANGA ODORATA, UNONA ODORANTISSIMA, fam. ANNONACEAE= MAGNOLIACEAE)

UNONA AROMATĂ

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbore înalt de până la 12 m, cu flori galbene și frunze lungi, în formă de lance. Fructe sale sunt maro-închis. Tulpina este fragilă, astfel încât pomul se rupe deseori pe vreme de furtună. Ei suntprivilegiati în clima tropicală umedă și cresc în sudul Asiei, mai ales în pădurile din Filipine. Florile produc un ulei puternic mirositor, care se folosește în industria parfumurilor. Mirosul este afrodiziac și aprinde pasionalitatea.

PĂRȚI UTILIZATE: florile.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: uleiul volatil contine diferite componente eterice (linalol, safrol, geraniol) și acizi.

ACȚIUNI: afrodiziac.

INDICAȚII: frigiditate, impotentă sexuală.

REȚETE:

- Din uleiul volatil se administrează câte 2-3 picături, luate cu o lingurită de miere naturală, de 3 ori/zi.
- Uleiul volatil se folosește în aromaterapie. Prin amestecul său cu ulei de cocos se obtine o loțiune de corp tonică-afrodiziacă.

+ YOHIMBE

(PAUSINYSTALIA YOHIMBE, sin. CORYNANTHE YOHIMBE, fam. RUBIACEAE)

ISTORIC:

În Africa de Sud, yohimbina este frecvent utilizată, sub diferite forme, cea mai eficientă fiind mestecarea scoartei acestui copac.

Realizând în faza de preludiu și masaje erotice care să trezească și să dinamizeze energiile la nivelul întregului corp, actul amoros va fi astfel plin de pasionalitate și va avea o durată mult mai mare.

Utilizarea empirică a yohimbinei o precede cu mult pe cea științifică. În Camerun, indigenii au utilizat dintotdeauna scoarța de *Pausinystalia yohimbe* ca afrodiziac. Descoperirea alcaloidului datează abia din 1896, și la 1900 Loewy a arătat că poate produce la câini erectii puternice. Ea produce într-adevăr o puternică vasodilatație la nivelul zonei genitale, având ca rezultat o puternică hiperemie, constatată în cazul iepurilor, la nivelul testiculelor și al penisului.

Ar putea exista de asemenea o acțiune stimulatoare reflexă asupra centrilor lombo-sacrați, prin vasodilatația produsă la nivelul centrilor erectori.

Descoperit in 1984 de americani, arborele tropical a trezit imediat interesul celor care sufereau de afecțiuni legate de impotență. Experientele efectuate asupra șobolanilor masculi s-au dovedit a fi bulversante: 45 de copulații în mai puțin de o oră. În Statele Unite, noutatea a declanșat un mare interes în jurul yohimbinei. Mii de bărbați impotenți s-au prezentat, acceptând să fie voluntari pentru a testa substanța miraculoasă. Erau atât de mulți, încât doctorul Davidson a trebuit să organizeze selecții în funcție de gradul lor de impotență. Doar 40 de fericiți au putut pune în practică efectele yohimbinei, care s-a dovedit a fi foarte eficientă.

Azi ea se prescrie pentru vindecarea impotenței și a frigidității. Din păcate, are unele efecte secundare nedorite și de aceea trebuie luată doar după sfatul medicului. Se afirmă însă că cine o suportă este răsplătit cu o plăcere erotică fără margini.

DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbore (30 m înălțime) cu frunze persistente, alungite sau eliptice, cu coaja brun-roșiatică și flori mici, galbene. Este originar din pădurile Africii Occidentale (Camerun, Zair, Gabon).

PĂRȚI UTILIZATE: scoarța de pe ramuri și trunchi.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: scoarța conține mulți alcaloizi indolici, dintre care yohimbina este cea mai cunoscută. Alți alcaloizi: izoyohimbina, aloyombina, coriantidina, beta, gama si delta-yohimbina si pseudoyohimbina. Acești alcaloizi sunt stereoizomeri cu yohimbina.

ACȚIUNI: yohimbina acționează ca un paralizant al simpaticului, fiind și un adrenalinoinversor (inversează acțiunea hipertensivă a adrenalinei, cu alte cuvinte, în prezența sa adrenalina exercită o acțiune hipotensivă). Alcaloizii pe care îi conține realizează acțiunea de dilatare a vaselor sanguine și de reducere a tensiunii arteriale. Astfel, afluxul de sânge la nivelul organelor sexuale îmbunătățește mult starea de erecție și durata acesteia.

INDICAȚII: impotență, frigiditate. Yohimbina folosită ca afrodiziac a dat întotdeauna rezultate bune, în principal în impotența de natură psihică a tinerilor și în frigiditatea de origine neurastenică. S-a observat că dozele mici, de 6-8 mg, sunt mai active decât dozele mai mari.

Uneori este preferabil să se utilizeze extractul total de scoarță, pentru că, deși yohimbina este componentul principal și cel mai activ, există de asemenea și alți constituenți ale căror actiuni nu trebuie neglijate.

REȚETE:

- Se recomandă tinctura de scoarță, 100 mg/zi.
- Se recomandă extractul fluid, 0,3 g/zi.
- Ca stimulent sexual, se prescrie sub formă de clorhidrat de yohimbină, în doze de 0,02 g pentru o singură administrare și 0,04 g pentru administrarea fracționată în 24 ore.
- Se recomandă formula:

Extract moale de damiana	250 mg
Clorhidrat de yohimbină	5 mg

Pentru o pilulă; se administrează de 3 ori pe zi.

OBSERVAȚII:

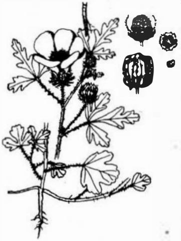
- *ATENȚIE! În doze mari, yohimbina provoacă o apnee toxică respiratorie si transformă apneea adrenalinică in polipnee.* În doze puternice, produce tulburări digestive, renale (nefrite), cerebrale (excitație psihică, congestii, amețeli), tremurături, convulsii, urmate de paralizie (poate surveni chiar moartea prin paralizie bulbară).

ZĂMOŞIȚĂ

(HIBISCUS TRIONUM, sin. HIBISCUS TERNATUS, fam. MALVACEAE)

ISTORIC:

Zămoșița este utilizată în amestecurile de plante care aduc iubirea. La Tropice, se pun florile de zămoșiță în ghirlandele folosite la ceremoniile de căsătorie, pentru asigurarea unei vieți amoroase infinite.



DESCRIERE BOTANICĂ

Plantă erbacee cu rădăcină ramificată, tulpină simplă sau ramificată, cu peri aspri, frunze păroase, lung-pețiolate, mici și rotunde la bază și mari, cu 3 segmente penat-fidate, în partea superioară. Fructul este o capsulă. Crește în zona de câmpie și colinară, mai ales prin culturi.

PĂRȚI UTILIZATE: părțile aeriene ale plantei, în stadiul de preînflorire.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: flavonoide și substanțe mucilaginoase formate din acid galacturonic, arabinoză, ramnoză.

REȚETE:

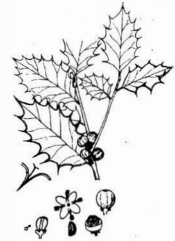
☯ Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din planta uscată și măcinată se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 3 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

☯ Florile de zămoșiță roșie sunt utilizate pentru a realiza un macerat cu proprietăți afrodiziace. Se pun 30 g flori într-un litru de apă de izvor și se lasă la macerat 10 ore. Se strecoară, se îndulceste cu miere și se beau 3 căni/zi.

ZIMBRU

(ILEX CORNUTA, ILEX AQUIFOLIUM, fam. AQUIFOLIACEAE)

FINIC GHIMPOS



DESCRIERE BOTANICĂ:

Arbust sau arbore (6 m înălțime) cu frunze persistente, spinoase pe margini, cu mici flori albe și fructe-bace, sferice, roșii. Crește în Europa, Asia Occidentală și Centrală, Africa de Nord, în păduri, pășuni, dar și cultivată în grădini.

PĂRȚI UTILIZATE: frunzele proaspete, coaja a doua, recoltată primăvara.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: tanin, ilicină (un glucozid).

ACȚIUNI: plantă similară cu laurul, ale cărei frunze, administrate sub formă de macerat, au efect contraceptiv.

REȚETE:

☯ Pentru producerea efectului afrodiziac, pulberea obținută din planta uscată și măcinată se administrează *sublingual*, umectată în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor. Dozele sunt de câte 1 g de pulbere ce se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi, timp de 5 luni), dacă se urmărește un efect de lungă durată, sau de 2 g pentru o singură administrare (cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

☯ Din maceratul preparat din 30 g frunze (preferabil proaspete) la 1 litru apă de izvor sau apă minerală (timpul de macerare este de 8 ore), îndulcit cu miere naturală, se iau câte două pahare mici pe zi.

☯ Se recomandă maceratul preparat din 30 g de scoarță la 1 litru apă de izvor sau apă minerală, îndulcit cu miere naturală. Se iau 2-3 căni/zi.

OBSERVAȚII:

☯ *ATENȚIE! Fructele sunt toxice și nu vor fi consumate.*

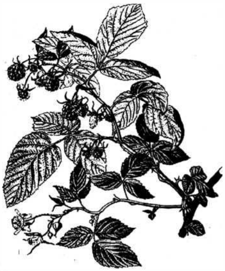
ZMEUR

(RUBUS IDAEUS, fam. ROSACEAE)

MĂLINĂ, RUG DE MUNTE

DESCRIERE BOTANICĂ

Arbust tufos, cu lăstari târâtori, rădăcină ramificată, tulpini (160 cm) cilindrice, simple sau ramificate, numeroși ghimpi la partea inferioară. Frunze o ceolate, albicioase pe partea dorsală. Florile grupate, fructul este o polidrupă roșie, dulc Crește în zona montană și submontană.



PĂRȚI UTILIZATE: frunzele și fructele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI: apă, proteine, acizi organici specifici, hidrați de carbon, săruri de potasiu, calciu, fosfor, fier, o substanță colorantă, cianidina, vitaminele A, B_1 și B_2, C.

ACȚIUNI: stimulent, tonic general, tonic uterin.

REȚETE:

- Se administrează *sublingual* pulberea de frunze uscate (pulberea se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi), sau de 3 g pentru o singură administrare, cu 4 ore înaintea fuziunii amoroase. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).
- Din maceratul preparat din 1 linguriță de pulbere de frunze la cană, se iau 2 căni/zi.
- Se recomandă o salată de zmeură, fragi și coacăze proaspete; se poate face și amestec de suc de zmeură și suc de coacăze, are o eficientă acțiune tonică.
- Se recomandă siropul, obținut din suc de zmeură și o cantitate egală de miere naturală.

AFRODIZIACE PSIHEDELICE

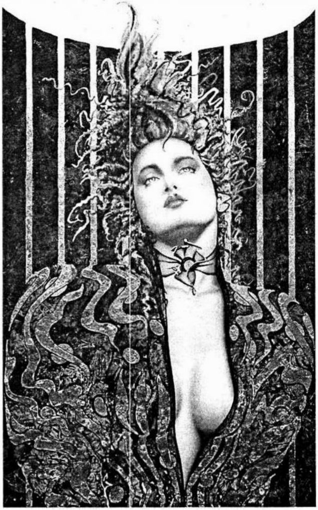
Unele plante, cele mai multe exotice, prezintă o acțiune afrodiziacă atât de intensă, încât ele se clasează și printre plantele cunoscute ca fiind *psihedelice* (termenul *psihedelic* este sinonim cu: *psihoactiv, dinamizant psihic, intoxicant, halucinogen* etc.).

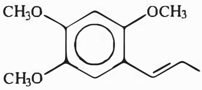
Atunci când sunt ingerate, aceste plante declanșează anumite procese specifice de trezire a potențialelor energetice ale ființei (fazele acestor procese psihoactive au fost prezentate in subcapitolul *Creierul plăcerii*), generând stări asemănătoare celor de orgasm.

Cei care au ingerat aceste plante descriu de obicei trăiri energetice mai mult sau mai puțin intense, asociate cu viziuni psihice ale diferitelor lumi paralele și cu anumite fenomene așa-zis paranormale, toate aceste trăiri speciale putând fi definite ca *orgasm cosmizat.* Reamintim aici că unele dintre aceste plante nu fac parte din farmacopeea tuturor țărilor și legislația utilizării lor variază de la o țară la alta, *în cele mai multe țări fiind interzise*.

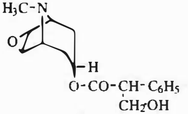
Redăm în continuare câteva relatări culese de către Richard Evans Schultes, Albert Hofmann, Jim De Korne și Terence McKenna.

În cazul plantei *Acorus calamus* (obligeană), care mai este cunoscută și sub numele de "steag dulce", se remarcă unele stări stimulente care se datorează *asaronei,* un precursor al fenetilaminei THA-2, despre care chimiștii spun că este de 18 ori mai puternică decât mescalina.



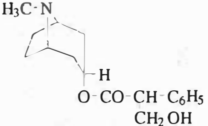


asarona

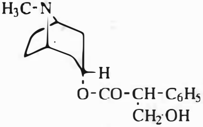


scopolamina

În ceea ce privește *Datura stramonium* (ciumăfaia), *Hyoscyamus niger* (măselarița) și *Atropa belladonna* (mătrăguna) – plante din familia *Solanaceae*, familie care include specii variate de cartofi, roșii, ardei, vinete și tutun –, efectele lor specifice se datorează alcaloizilor *atropina, scopolamina și hiosciamina.*



hiosciamina



atropina (+-)

Ei se găsesc în aceste plante în proporții variate și care au o gamă vastă de acțiuni, de la cele medicale la cele psihoactive. Înflorind noaptea, florile speciilor de *Datura* emană un parfum amețitor și erotic fascinant.

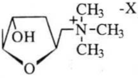
Asocierea plantei *Atropa belladonna* cu energia feminină este comună în cazul tuturor tradițiilor culturale din toate timpurile. Numele plantei vine de la *Tropos* (una din cele trei ursitoare ale mitologiei grecești)

și *belladonna* (cuvânt de origine italiană, însemnând "frumoasa doamnă").

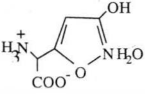
Vechii egipteni și-au înregistrat cunoștintele despre *Hyoscyamus niger* în *Papirusul Ebers* scris în anul 1500 î.e.n.. Homer descrie la rândul lui băuturile afrodiziace, în care *Hyoscyamus niger* era un ingredient important. Se spunea că preotesele de la oracolul din Delphi, când au făcut profetiile lor, erau sub influenta acestei plante.

Ciuperca *Amarita muscaria* (buretele-pestriț) a ocupat un loc înalt în ceremoniile arienilor, care cu 3500 de ani în urmă au coborât în Nord, în valea Indusului, aducând cu ei cultul lui *Soma*, dar și în culturile populatiilor din Mesoamerica (în special Mexic și Guatemala).

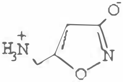
Trăznetul și fulgerul au fost asociate adeseori cu forța orgasmului și este interesant de amintit aici că arienii asociau ciuperca *Amarita muscaria* (pe care o utilizau ca sursă de *soma* – "hrana zeilor") cu trăznetul și fulgerul. Legendele lor spuneau că însuși zeul vedic Indra, stăpânul fulgerului, a utilizat soma, ca sursă a puterii sale. Principiile active ale ciupercii *Amarita muscaria* sunt *muscarina, acidul ibotenic și muscimolul*.



muscarina



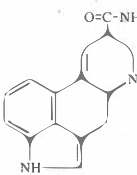
acidul ibotenic



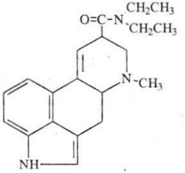
muscimol

Unele denumiri, precum *Semila de la Virgeo* ("Sămânța Fecioarei") sau *Herba Maria* ("Iarba Mariei"), arată că *Turbina (Rivea) corymbosa* și *Ipomoea violacea*, care sunt recunoscute ca specii de *Morning Glory*, au fost considerate, inclusiv de către creștini, daruri ale Cerului.

Alcaloidul psihoactiv din *Morning Glory* este *ergina (amida acidului D-lisergic)*, care este mai puțin activă decât substanța LSD-25 (*dietilamida acidului lisergic*) care se găsește în cornul de secară *(Claviceps purpurea)*.



ergina



dietilamida acidului lisergic

LSD

Iată cum este descrisă o experiență în care s-a utilizat planta *Morning Glory*, de către E. Smith, în 1983, în articolul *Turbina corymbosa și Ipomoea violacea, verișoarele naturale ale LSD-ului*:

"Am văzut venind spre mine foarte rapid, mărindu-se, ceva la care mă pot referi doar ca fiind «vârtejul». Aceasta a fost diferit de tot ceea ce experimentasem vreodată înainte... acel centru de rotație era centrul propriului meu câmp vizual, propria mea axă de rotație. Era o imensă energie, care părea infinită și își alterna directia de rotație; pe măsură ce vortexul energetic se apropia de mine, mă simțeam topindu-mă în el, fiind total absorbit... Am văzut atunci simultan două mari râuri, unul roșu ca de foc și altul verde-strălucitor și atunci am început să-mi dau seama de dihotomia minte/creier, ca fiind doar o expresie a unui Univers ce prezintă o perfectă dihotomie, de la electron și proton, de la creierul mare cu doi lobi, unul având funcție relațională, celălalt funcție intuitivă, și până la cele două lumi predestinate, una de sus, plină de iubire, Raiul, iar alta de jos, nedorită de nimeni, Iadul..."

Misterele de la Eleusis sunt în legătură, după cum afirmă numeroși botaniști, cu utilizarea de către greci a cornului de secară (*Claviceps purpurea*). Această ciupercă parazită a secarei, care mai este numită și *ergot* ("pinten de cocoș" în franceză) a fost cunoscută de către asirieni încă din anul 600 i.e.n.

Cel mai vechi raport medical despre valoarea în obstetrică a ergotului a fost publicat în anul 1582 de Lonicer de Frankfurt, care a afirmat că ciuperca parazită ergot este de o eficiență supremă în durerile nașterii.

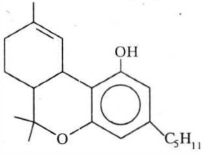
Este interesant de remarcat că, în cazul intoxicatiilor numite *ergotism*, cei afectați se vindecau dacă se retrăgeau pentru tratament în mănăstiri și adesea se reîmbolnăveau dacă părăseau mănăstirea, fiind nevoiți să se reîntoarcă acolo. Aceste afectiuni se mai numeau și "focul Sfântului Antoniu". În ceea ce privește utilizarea de către greci a acestei ciuperci parazite, într-o reprezentare iconografică, Persephona, Regina Mortii, oferind un buchet de grâne, stă pe un tron alături de soțul ei, Hades, Stăpânul Celeilalte Lumi. Persephona, asociată cu grânele, a fost atrasă către Lumea Cealaltă de către Hades, iar renașterea sa din moarte a fost asociată cu renașterea simbolică experimentată în Misterele Eleusiene. Adoratorii ei credeau că întoarcerea zeiței în Lumea de Sus asigură tuturor credința în revenirea la viață. Iată cum descrie Jim De Korne, experienta sa cu această substantă:

„... Pentru prima și singura dată în viata mea, mi s-a permis să experimentez acea binecuvântare de nedescris a unității și integrării totale. Era o stare în care subiectul și obiectul se identificau în totalitate. În acea stare a conștiinței, practic nu existau întrebări care să-și aștepte răspunsul, deoarece întreaga existență era caracterizată de pure și nealterate reflexii ale Sinelui însuși. Aceste manifestări ale Sinelui se găseau într-o perfectă sincronicitate și într-o perfectă unitate, în Spațiul fără margini. Acolo nu era nici bine, nici rău, nici corect, nici greșit, era numai perfecțiunea Sinelui. Una din cele mai uimitoare senzații ale experienței trăite de mine era cea de firesc: cât de simplu îmi apăruse această experiență! Odată ce a trăit acest adevăr al integrării totale, cum ar putea cineva să mai vadă viața într-un mod diferit? Probabil că acesta este modul în care Dumnezeu percepe manifestarea. Aceasta am simțit și am fost extaziat. De fapt, a fost mult mai mult decât atât, dar experienta a fost inefabilă și cuvintele nu o pot îngrădi. În acea zi m-am minunat cum o astfel de stare de conștiință poate fi așa de aproape de conștiința normală și totuși atât de greu de atins și de mentinut..."

Citind această relatare, bărbatul sau femeia care practică în mod consecvent continenta amoroasă, observă că trăirile lor amoroase profunde, care îi apropie de starea androginală, contin la rândul lor și aceste stări: sentimentul expansiunii conștiinței, starea de unitate în Divin a tuturor lucrurilor, fenomenelor și ființelor, precum și stările de iubire, de bucurie și de liniște interioară; iar atunci, prin experiență directă personală (pe care erosul transfigurator realizat cu continență ne-o permite), constată că acest Univers are un sens, că nimic nu este nesemnificativ sau uitat și că există o inteligență Divină Supremă care cuprinde totul.

Fitoterapeuții chinezi recomandau cannabis-ul *(Cannabis indica)*, supranumit și "nectarul plăcerii", în amestec cu vin, ca analgezic în timpul operațiilor chirurgicale. Mai multe sisteme de medicină indiană apreciau de asemenea cannabis-ul. Datorită proprietăților psihoactive planta era mai apreciată decât medicamentele care au doar activitate fizică. Atât chinezii, cât și indienii credeau că această plantă făcea mintea mai ageră și mai rapidă, prelungea durata vieții, inducea starea de astralizare și scădea febra. Cannabis-ul constituia pentru ei unul dintre afrodiziacele preferate și îl utilizau ca energizant în timpul fuziunilor amoroase, considerându-l o plantă sfântă.

Constituenții activi din cannabis apar sub forma unui ulei rășinos, bogat în *canabinoide*, cel mai activ fiind *tetrahidrocanabinolul*.

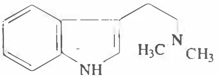


tetrahidrocanabinol

În *Paradisurile artificiale*, Charles Baudelaire descrie experiența sa cu cannabis: "Această experiență minunată apare adesea ca și cum ar fi efectul unei puteri superioare și invizibile care acționează asupra persoanei din afară. Această stare delicioasă și unică vine fără nici un avertisment prealabil. Este la fel de neașteptată precum o «fantomă», o prezență intermitentă și misterioasă, din care noi putem extrage, dacă suntem inteligenți, siguranta unei vieti mai bune. Această activitate a gândirii, acest entuziasm al simțurilor și al spiritului trebuie să-i fi apărut omului de-a lungul veacurilor, cannabis-ul fiind prima binecuvântare a lui Dumnezeu".

ATENȚIE! Utilizarea anumitor plante, printre care si cannabis-ul, este astăzi ilegală în cele mai multe țări. În special atragem atentia asupra produselor ce rezultă prin prelucrarea acestor plante, subliniind că noi nu recomandăm utilizarea lor.

Botaniștii din Noua Guinee utilizează fructul delicios aparținând unei specii de *Pandanus* (fam. *Pandaceae*) pentru acțiunea sa afrodiziacă. În compoziția chimică a nucilor de *Pandanus* a fost izolată *dimetiltriptamina (DMT)*.

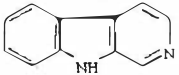


dimetil-triptamina

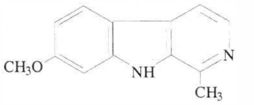
În ceea ce privește dimetiltriptamina, acțiunea acestui alcaloid natural este mult potențată de către *inhibitorii de monoaminooxidază (IMAO)*.

Acest concept al inhibiției de către IMAO este complex și nu a fost înțeles pe deplin de către știința occidentală, decât după anii '60. Cu toate acestea, asocierea dintre *dimetiltriptamină* și *inhibitorii de monoaminooxidază* a fost utilizată de sute de ani în regiunile amazoniene de către "primitivi", care afirmau că "plantele însele i-au învățat cum să prepare acest amestec", sub forma băuturii *ayahuasca*, pentru efectele sale afrodiziace și medicinale.

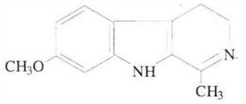
Dimetiltriptamina se găsește în mod natural la om (într-o cantitate mai mare, la nivelul glandei pineale), dar calitatea și acțiunea sa specifică de neurotransmițător este favorizată dacă, după ce este descărcată în spațiul sinaptic neuronal, acțiunea monoaminooxidazei este blocată, pentru ca această enzimă să nu mai metabolizeze mediatorul eliberat (dimetiltriptamina). Astfel, inhibitorii de monoaminooxidază potențează, într-un mod indirect, activitatea mediatorului.



betacarbolina



harmina



harmalina

Preparatul *ayahuasca* contine alcaloizi de tip *triptamină* (*N, N-dimetiltriptamina*), obținuți în special din *Psychotoria viridis* în asociere cu alcaloizi pe bază de *betacarbolină (harmina și harmalina)*, care sunt în mod tradițional obținuți din *Banisteriopsis caapi*.

Inhibitorii de monoaminooxidază (IMAO) pot fi *ireversibili* (în realitate, acțiunea lor de blocare a monoaminooxidazei durează aproximativ două săptămâni, dar această durată este considerată mare și de aceea au fost numiți "ireversibili") și *reversibili* (aceștia acționează pe termen mult mai scurt, aproximativ 6 ore).

Dacă în ceea ce privește IMAO ireversibili nu se cunosc plantele care să îi conțină (medicina folosește în mod curent antidepresivul *Tranilcipromină – Parnate*), în schimb se cunosc numeroase plante în care se găsesc IMAO reversibili.

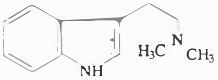
Se cunosc de asemenea mulți agenți farmacologici sinergetici cu monoaminooxidaza (amfetamina, dextroamfetamina, metilamfetamina, efedrina, preparatele de procaină – care conțin neopinefrină, epinefrină, metildopa, fenilpropilamină).

Armala *(Peganum harmala)*, numită si ruta-siriană, conține cantități semnificative de *harmină* si *harmalină.*

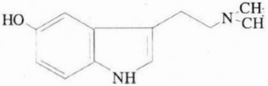
Desmanthus illinoiusis (o legumă), *Arundo donax* (o plantă asemănătoare cu bambusul), *Phalaris arundinacea* (o specie comună de iarbă) conțin DMT în diferite proporții.

O legendă spune că la începutul vremurilor, Soarele a creat diferite ființe pentru a servi drept intermediar între El si Pământ. Astfel, Soarele a creat și plantele, prin care oamenii pot intra în comuniune cu El. Soarele păstrase aceste plante în buricul lui, dar fiica sa le-a găsit. Astfel au devenit ele accesibile omului.

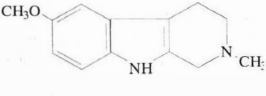
Anadenanthera peregrina a fost descoperită de către exploratorul englez Richard Spruce în anul 1850 în zona fluviului Orinoco. La Grădina Botanică Regală din Anglia se găsește această plantă, precum și obiectele necesare pentru prepararea si utilizarea ei. Cercetările etnobotanice au continuat și în anul 1916 s-a stabilit cu precizie identitatea acestei plante. Locuitorii ținuturilor de pe malurile fluviului Orinoco utilizau această plantă pentru a se proteja împotriva bolilor și pentru a fi într-o stare cât mai bună din punct de vedere vital, fizic și erotic. Studiul chimic de laborator al acestei plante a fost realizat științific in anul 1977, când s-a constatat că *Anadenanthera* conține *N-N-dimetil triptamină* (DMT) și 5-*hidroximetil triptamină (bufotenină),* dintre triptaminele cu lanțuri deschise, și 2-*metil* și *1, 2-dimetil 6-metoxitetrahidrocarbolină,* dintre triptaminele inelare, acești compuși explicând efectele psihoactive si puternic afrodiziace ale plantei



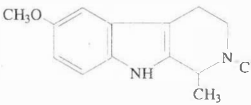
N,N-dimetil-triptamina



5 hidroximetil triptamina
bufotenina



2 metil, 6 metoxi tetrahidrobetacarbolina



1,2 dimetil, 6 metoxitetrahidrobetacarbolin

Toate speciile de *Brugmansia* sunt originare din America de Sud. Ele nu apar în flora spontană, fiind cultivate din vremuri străvechi; comportarea acestor specii de plante indică o îndelungată conviețuire cu omul, în această zonă geografică. Deosebit de frumoase, florile speciilor de *Brugmansia* sunt foarte mari si frumos mirositoare. Deși până de curând se considera că *Brugmansia* este o reprezentantă a familiei *Solanaceae*, înrudită cu datura, studiile biologice recente au demonstrat că acești copaci trebuie incluși într-o clasificare distinctă. Totuși, pe cât de frumoase sunt florile, pe atât de toxice sunt semințele și frunzele acestor specii de *Brugmansia (Brugmansia aurea, Brugmansia arborea, Brugmansia sanguinea).*

Frunzele și tulpinile de *Brugmansia aurea* (denumită și trompeta-îngerilor) conțin alcaloizi specifici familiei *Solanaceae.* Aici, concentrația de alcaloizi este de 0,3%, din care 80% *scopolamină*, care este și alcaloidul principal din rădăcină. Alături de scopolamină se mai găsesc *hiosciamină, atropină, norscopolamină, aposcopolamină* etc.

Frunzele de *Brugmansia aurea* sunt folosite de către localnici ca remediu pentru tratarea reumatismului si ca afrodiziac puternic.

Cunoscută sub numele de potir-auriu, *Solandra brevicalyx* din familia *Solanaceae* este folosită de către

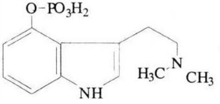
locuitorii Mexicului pentru proprietățile ei stimulente afrodiziace. Este un mic arbust cu frunze eliptice și flori mari, foarte frumoase, cu formă de potir sau clopoțel, de culoare crem sau galben, frumos mirositoare; ele conțin de asemenea alcaloizi tropanici: *hiosciamina, scopolamina, atropina, cuschigrina* ș.a.

"Micile flori ale zeilor" cum le mai numesc mexicanii, ciupercile *Psilocybe* au fost cunoscute și larg folosite de către azteci, care le denumeau *teonacatl* ("carne divină"). Deși ciupercile nu înfloresc, aztecii se refereau la ele, numindu-le flori.

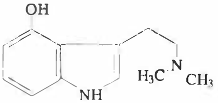
Dr. Francisco Hernandez, medicul personal al regelui Spaniei, scria că "prinții mexicani solicită aceste ciuperci pentru serbările și banchetele lor, considerându-le de mare preț".

În zona din Guatemala, unde predomina cultura *Maya*, ca și în sudul Mexicului și în Salvador, arheologii au descoperit figurine din piatră cu un "acoperiș" în formă de umbrelă, de mărime variată, având înălțimea de circa 30 cm. Aceste figurine datează din anul 1000 î.e.n. până în anul 500 e.n. Ele reprezintă de fapt efigii în formă de ciupercă, iar pe tulpina ciupercii se află figurine umane si anumite animale mitologice (jaguarul, pasărea, maimuța, iepurele etc.), sugerând semnificația de agent psihoactiv natural al acestor ciuperci "sfinte" pentru mayași și mexicani.

Studiile chimice au arătat că *psilocibina* și, într-o măsură mai mică, *psilocina* sunt compuși chimici care explică proprietățile psihoactive și puternic stimulente afrodiziace ale acestor ciuperci.



psilocibina



psilocina

Fiind deosebit de apreciate de către mexicani, aceste ciuperci sunt culese din păduri doar în nopțile cu lună nouă, de către o fată virgină, și apoi sunt duse la biserică și depuse pe altar. Ele nu se vând niciodată pe piață. Indienii *mazatec* denumesc această ciupercă *nti-si-tho* (*nti* fiind o particulă care indică respectul și afecțiunea, restul numelui însemnând "cea care renaște"). Mazatecii explică acest nume astfel: "mica *floare* apare prin ea însăși, nimeni nu știe de unde... ca vântul care vine, nu se știe de unde sau de ce".

O vindecătoare mazatecă, ce utiliza ciuperca *Psilocybe* în procedeele sale inedite vindecătoare, vorbește despre "capacitățile" ei:

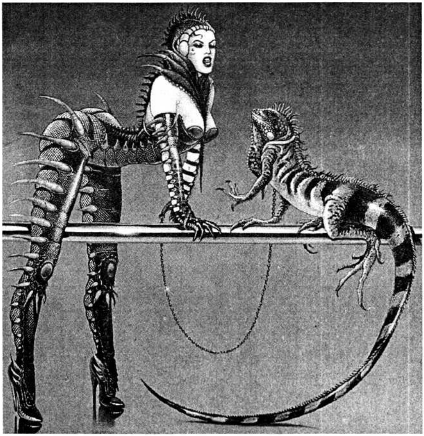
"Sunt femeia care emite tunete,
Sunt femeia care scoate sunete
Sunt femeia-păianjen
Sunt femeia-pasăre colibri...
Sunt femeia-vultur, sunt femeia-vultur
Femeia-vârtej, a vârtejului de vânt sunt eu,
Femeia unui loc sacru, vrăjit, sunt eu,
Sunt femeia stelelor sclipitoare."

Stropharia cubensis din familia *Agaricaceae*, este o ciupercă al cărei principiu chimic activ este de asemenea *psilocybina*. Numele mazatec al acestei ciuperci este *disidjoleraja* ceea ce înseamnă "ciuperca (de bălegar) divină".

"În întregul ținut San Pedro, *curandero* («vraci vindecători») au puterea de a controla evenimentele dincolo de timp și spațiu..." (Polia Mand Bianchi 1991 în *Etnobotanica și cultul utilizării cactusului Trichocereus pachanoi*).

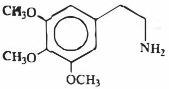
Încă din anul 1000 î.e.n., aborigenii nord-americani utilizau cactusul peyotl (*Lophophora williamsii*) drept catalizator pentru a pătrunde în tărâmurile subtile astrale. Curios este faptul că în același timp indienii sud-americani (peruanii) au început să utilizeze cactusul San Pedro (*Trichocereus pachanoi*), în același scop. Principiul activ al acestor cactuși este același: *mescalina*.

Cu 2500 de ani mai târziu, Inchiziția spaniolă reacționa cu maximă brutalitate față de oricine îndrăznea să utilizeze aceste plante: "Mulți indieni au fost biciuiți, și unii chiar uciși atunci când au persistat în obiceiul de a utiliza mescalina. Se apune că unui bărbat i-au fost scoși ochii după trei zile de tortură; apoi spaniolii au încrustat cu cuțitul un desen în formă de crucifix pe abdomenul lui și au asmuțit câini fioroși asupra lui ca

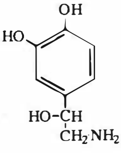


să-i mănânce organele interne". (P. Stanfort, *Enciclopedia Psihedelicelor*, 1992).

Cunoștințele moderne despre mescalină s-au răspândit în anul 1954, odată cu cartea lui Aldous Huxley *Porțile percepției*. Această carte a avut un impact deosebit asupra elitei intelectuale a timpului, dar din păcate a pregătit scena pentru "revoluția drogurilor" din anii 1960-1970. Astăzi utilizarea mescalinei a fost declarată ilegală, singura excepție fiind Biserica Băștinașilor Americani, care utilizează în mod curent cactusul peyotl.



mescalina



norepinefrina

Mescalina este de fapt 3,4,5-*trimetoxifeniletilamina*, și această structură este analogă *norepinefrinei*, substanță endogenă cu rol de neurotransmițător.

Un adept al cultului peyotl îl sfătuia pe un ziarist englez: "adresează-te cactusului peyotl cu toată inima, cu toate gândurile tale. Căci cactusul peyotl iți poate vedea inima... și dacă ești norocos, vei auzi și vei percepe lucruri care le sunt invizibile altora, dar pe care Dumnezeu ți le-a dăruit ție [este vorba despre adepții acestui cult], ca să-ți urmezi calea".

Simbolic, cactusului peyotl îi sunt asociate căprioara (energiile experimentate de către mexicani la utilizarea cactusului fiind comparate cu "urmele căprioarei") și porumbul cu cinci culori.

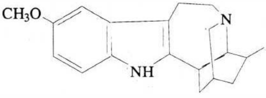
Indienii nord-americani susțin că peyotl și San Pedro sunt excelenți stimulenți afrodiziaci și că, dacă acești cactuși sunt folosiți corect, "toate celelalte medicamente sunt in plus". Pentru orice cunoscător al plantelor, afirmația de mai sus este însă o evidentă exaltare a credinței acestor oameni în puterile miraculoase ale cactusului.

Un explorator botanist englez, care a studiat flora din Gabon (Africa), a menționat în anul 1819 existența arbustului *Tabernanthe iboga*, pe care l-a întâlnit într-un sat aparținând populației *efulane*. Descriind planta, el a afirmat că este "un remediu favorit, dar violent".

Exploratorii francezi și belgieni au întâlnit de asemenea această plantă și populațiile care o utilizau. Ei au afirmat că: "planta făcea să crească foarte mult forța musculară, rezistența fizică și avea deosebite proprietăți afrodiziace".

O relatare din anul 1864 insistă asupra faptului "iboga nu este toxică decât în doze mari și că bărbații o utilizau in mod constant pentru a se menține treji în timpul nopții". *Totuși atenționăm asupra faptului că și această plantă este scoasă în afara legii și deci nu este cazul, în acest context, să fie utilizată.*

Fiind studiată in instituții de specialitate de către specialiști competenți (medici și farmaciști), s-a constatat un fapt surprinzător și anume că administrarea acestei plante vindeca dependența de heroină. Principiul activ al plantei aparține clasei de alcaloizi indolici și se numește *ibogaină*. Efectul puternic afrodiziac se explică prin stimularea sistemului nervos central.



ibogaina

Locuitorii Anzilor, ca și strămoșii lor incasi, obișnuiesc să utilizeze frunzele de coca (*Erythroxylum coca*) pentru stimularea vitalității fizice, dar și pentru stimularea activității mentale și sexuale

Într-o descriere poetică a calităților tonice, vitalizante și de stimulent mental ale frunzelor de coca se spune:

"Apreciați frunzele de coca, căci ele sunt o neprețuită hrană,

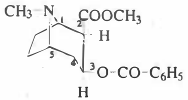
Sucul lor consumat poate susține mult timp foamea și munca,

În ele corpurile noastre slabe și obosite găsesc

Mai mult sprijin și ele înveselesc mai mult o minte obosită,

Decât o pot face Bacchus și Ceres împreună."

Frunzele de coca conțin *cocaină* în procent de maxim 1-2% si din acest motiv se arată de către fitochimiștii columbieni că nu trebuie să se confunde frunzele de coca cu *cocaina* (drogul sintetic extrem de nociv) și că simpla prezentă într-un procent atât de mica cocainei în frunzele de coca nu poate explica efectele sale.



cocaina

În Europa, atenția medicilor către acțiunea frunzelor de coca a fost atrasă de dr. Mantegazza, care le-a experimentat pe propria sa persoană, folosind atât frunzele ca atare (mestecate), cât și in infuzie.

El a descoperit că: "mestecând 4 g de frunze uscate, un gust aromatic apare în gură, o creștere a cantității de salivă și un sentiment de «confort» în stomac, de parcă o masă frugală a fost mâncată cu poftă". După a 2-a și a 3-a doză, a constat că: "apare o ușoară senzație de arsură în gură si faringe, digestia este și mai activă, iar întregul sistem muscular crește în forță și agilitate. Sfera intelectuală participă la starea de bine produsă de frunzele de coca, ideile curgând cu ușurință și regularitate".

După cc a ajuns la doza pe care o consumă în mod obișnuit locuitorii din munții Anzi, dr. Mantegazza a afirmat, în fata colegilor săi care priveau experimentul:

"Dumnezeu este nedrept, pentru că a creat omul incapabil de a trăi întotdeauna fericit. Prefer o viață de 10 ani, luând frunze de coca, decât o viață de un milion de secole fără". Urmând aceste experimente, în timpul cărora s-a abținut de la orice alte alimente în afară de frunze de coca, timp de 40 de ore, dr. Mantegazza a dormit 3 ore, după care s-a trezit fără nici un fel de indispoziție.

Macul (*Papaver somniferum*) sau "macul somnoros" este o plantă de cultură, foarte răspândită, a cărei "patrie" de origine nu se mai cunoaște astăzi – și care se folosește în general ca medicament și ca aliment. La dezgroparea construcțiilor vechi din Elveția s-au descoperit capsule de mac, vechi de peste 4000 de ani. Nu s-a stabilit nici azi dacă macul a fost cultivat pentru semințele sale comestibile sau pentru *opiul* care se obține din el. Opiul este sucul gras din capsulele-fruct încă necoapte.

Macul și opiul s-au folosit încă cu 2500 ani în urmă ca medicament. Medicina asiriană cunoștea macul ca "planta bucuriei". În Egiptul Antic, macul adus din Grecia se folosea atât în scopuri medicale, cât si în scopuri hedoniste. Acțiunea opiului a fost foarte cunoscută în antichitate. Dioscoride a descris cu exactitate acest proces în manualul său despre medicamente, din primul secol după Cristos: "Aceia care vor să obțină sucul trebuie ca, după ce se usucă roua de pe capsula macului, să facă o cruce cu cuțitul, astfel încât cuțitul să nu pătrundă în interior, și să taie în direcție corectă capetele la suprafață, apoi să strângă picăturile cu degetul într-o scoică, și nu după mult timp să reia operația, căci sucul se întărește și rămâne asa în următoarele zile. Apoi el se pune într-un mojar și se formează pastile, iar după aceea se depozitează".

Acest proces nu s-a schimbat nici până astăzi. În Grecia Antică, opiul era nu numai cel mai folosit, ci și cel mai bun medicament. El se folosea în mod ritualic și la Oracol, iar la templu era oferit zeilor, fiind utilizat în cantități însemnate ca narcotizant la orgii, ospețe și la diferite petreceri. Astfel, la greci, macul și opiul au fost considerate sfînte. Macul era plăcerea Demetrei, zeița pământului, cea plină de fertilitate. În băuturile sfînte ale Misterelor Eleusiene erau introduse, pe lângă cornul de secară (*Claviceps purpurea*) și mentă (*Mentha pulegium*), și sucul maro al macului. Un mit corintean spune că Demetra a dăruit, în orașul Mecon, macul oamenilor. După Teocrat, macul a răsărit din lacrimile Afroditei, când aceasta a deplâns pierderea iubitului ei, Adonis. Afrodita din Sikion poartă o capsulă de mac. Un centru antic al culturii de mac și al producției de opiu era Cipru, insula Afroditei. De acolo au fost aduse pe mare capsulele de opiu către Egipt și către alte țări.

Macul a fost atribuit și zeilor somnului, Hipnos și Morpheus, uneori și zeului morții, Thanatos. Capsulele de mac sunt un însoțitor

obişnuit, permanent al "zeului beţiei", Dionysos, şi al naiadelor lui. Uneori zeul poartă o coroană din capsule de mac. Este posibil să se fi folosit la prepararea vinurilor în ritualurile dionisiace. Renumitul "vin al Cleopatrei" era format din vin egiptean, opiu şi mătrăgună.

Opiul s-a extins în întreg Orientul ca medicament şi narcotizant important. Probabil ştiinţa despre producerea şi caracteristicile opiului a fost adusă din Arabia spre India şi apoi spre China.

În medicina indiană, opiul are un loc bine definit din timpuri străvechi. Astfel, în sistemul *Umani*, el este un medicament, otravă şi antidot. Doza activă este de 4 g. Din vechime, el este considerat, înainte de toate, un afrodiziac. Prima sursă a sistemului ayurvedic de medicină în care opiul e considerat medicament este *Sarngadhara Samhita*, din secolul al XIII-lea. *Sarngadhara* vorbeşte despre o pulbere care conţine opiu, numită *akarakara bhadi churna*, şi care era cunoscută ca pulbere afrodiziacă. Reţeta pentru *akarakara bhadi churna* este următoarea:

Akarakara	1 p (parte)
Ghimbir	1 p
Piper cubeba	1 p
Kesara	1 p
Pippali	1 p
Tămâie	1 p
Cuişoare	1 p
Lemn de santal	1 p
Opiu	4 p

Această pulbere a fost concepută în aşa fel încât să "aprindă" pasiunea sexuală, să prevină ejacularea precoce şi să amplifice plăcerea erotică.

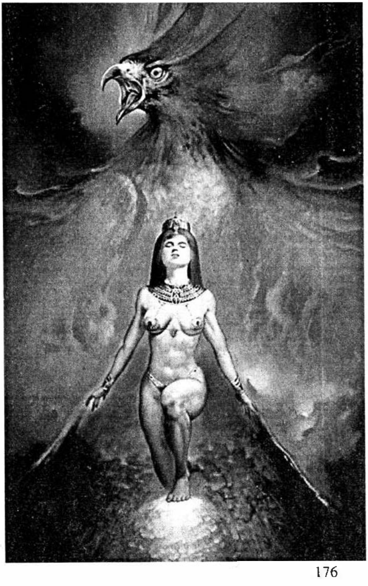
Se credea că aceia care înghiţeau pulberea ziua, noaptea urmau să fie iubiţi de femei. Cantitatea de opiu dintr-o doză este de 300 mg.

Mai târziu opiul a fost folosit ca alinător al durerilor şi în calitate de somnifer, dar folosirea ca afrodiziac a fost cea mai răspândită. Opiul a fost apoi combinat deseori cu produse din cânepă (*ganja, charras, haşiş*) şi cu mătrăguna, fiind consacrat lui *Shiva*. Rasputin lua opiu împreună cu răşină de tămâie *(olibanum*, care are calităţi afrodiziace), cu chimen roman şi cu fructe uscate şi pisate.

Florile de mac se foloseau în alifiile vrăjitorilor Ele puteau fi amestecate, sub formă uscată, în diferite combinaţii afrodiziace.

Macul spinos *(Argemone mexicana)* era o plantă cu puteri magice în Mexic. El era folosit ca narcotizant sau ca medicament, fiind asociat cu paradisul apei şi cu lumea subpământeană aztecă. Frunzele sale uscate se utilizau ca afrodiziac.

Fumatul opiului era larg răspândit în secolul al XIX-lea, în unele locuri fiind chiar mai popular decât consumul de alcool. Un centru important era atunci Londra. Aici se considera că "opiul este mai puternic decât ambrozia, căci el conferă nemurire viselor, şi e mai fin decât nectarul, căci el «cucereşte» fiintele prin strălucire şi exotism. El este mai priceput decât toţi zeii, căci el îi uneşte pe cei ce sunt doritori să se iubească".



Şi în China au existat perioade speciale ale fumatului de opiu, cu predilecţie în secolul al XIX-lea. Chinezii au învăţat această practică de la englezi, de unde au preluat-o cu entuziasm. În trecut, opiul se folosea doar rareori în medicină, servind cu predilecţie ca afrodiziac, in amestec cu alte substanţe.

Opiul a fost chiar un afrodiziac îndrăgit şi dătător de bucurie. În China, opiul a fost asociat cu sexualitatea. El era considerat şi un simbol sexual propriu-zis. În formă de peştişor, produsele din opiu apar pe piaţă sub denumirea de *ying-tzu-su*. Semnificaţia proverbului chinez "Peştele şi apa merg împreună" este: "a avea contacte sexuale". Şi în Vechea Chină, cuvântul "peşte" este un simbol al penisului. În China, opiul se combină cu ginsengul şi cu moscul şi se realizează astfel un afrodiziac puternic. Probabil că foarte puţini ştiu că datorită consumului de opiu, chinezii au fost mulţi ani considerati cel mai senzual şi cel mai fertil popor.

Opiul poate fi mâncat sau, în mod tradiţional, fumat. În formă solidă, pentru a fi consumat, sucul de mac îngroşat trebuie combinat cu grăsimi sau alte substanţe (răşini, extracte de plante). Dacă se fumează, opiul trebuie să devină, printr-un proces de prelucrare complicat, "opiu de fumat" sau *chandu*. Ca şi afrodiziac, opiul actionează mai eficient dacă este mâncat.

Rudolf Gelpke scria: "simţurile fumătorului de opiu sau ale mâncătorului de opiu se retrag în ele asemeni antenelor de melc. Ele nu se atenuează în nici un caz - aceasta o poate crede

cel care nu a fumat niciodată opiu. Dar conștiinta, care mai înainte tinea simțurile îndreptate către lume precum niște cârlige de prins, se abate și închide ferestrele. Opiul ne face clari, nu opaci. El nu ne bagă în ceața în care înoată alcoolicii, în care realitatea își pierde contururile, ci el desface sufletul de încurcarea lui cu lucrurile zilnice ale lumii exterioare. Opiul face liniște în interiorul nostru, el inspiră fanteziile erotice, crește sensibilitatea și tandrețea, în timp ce simultan sunt diminuate în general nevoia de mișcare și impulsul către activitate, orgoliul și agresivitatea".

Dacă opiul se ia intern, sub forma unei tincturi, atunci are un efect special, care a fost descris de dr. Ernst Freiher von Bibra: "Atunci când am putut să mă întind în pat, a dispărut imediat senzația de oboseală și m-a coplesit un sentiment infinit de plăcut. Nu am pierdut în nici un caz cunoștiința; aș numi-o mai degrabă o pace liniștită, o fericire adevărată, un optimism pe care îl doresc tuturor confraților și surorilor mele. După câteva ore, am simțit disparitia acestei excitări, am stins complet impăcat lampa mea și am adormit în curând. În dimineața următoare nu am simțit nici un fel de slăbiciune, dar a apărut constipația".

Cei care obișnuiesc să consume opiu nu trebuie să îl mănânce în stare pură, ci trebuie întotdeauna amestecat cu alte substanțe. Aceasta – pe de o parte – pentru a imbunătăți efectul și – pe de altă parte – pentru a evita efectul secundar constipant. Deseori se realizează o tinctură de opiu (*laudanum*): soluție 10% de opiu brut în alcool etilic de 70-90°. Cea mai renumită rețetă în istoria opiului o constituie "pilulele fericirii" (orientale). În Europa au fost publicate pentru prima oară, în prima jumătate a secolului al XIX-lea, informații despre aceste pilule: "pentru a îndepărta proasta dispoziție și stările ipohondrice, orientalii, despre care se știe că se desfată cu fumatul și mâncatul de opiu, își găsesc refugiul într-un amestec numit *nepenthe*. Pilulele au renumele de a provoca stări de extaz afrodiziac și a-i răpi pe narcotizați în înălțimi fantastice, în văi paradisiace, în oaze ale fericirii". Folosirea "pilulelor fericirii" și a preparatelor înrudite este probabil veche de mii de ani. Cele mai multe din ingredientele lor se găsesc ca plante medicinale si afrodiziace in farmacopeea culturilor Orientului Antic. Știința farmacologică din Mesopotamia cuprindea peste 250 de plante medicinale, printre ele fiind: mac/opiu, mătrăgună, măselariță, cânepă, spânz, șofran, lemn-dulce, migdale, dovleac, ambră și mirt. În *Papirusul Ebers* (secolul al XVI-lea î.e.n.) sunt prezentate, ca medicamente pe care le utilizau egiptenii, printre altele: mătrăguna, cânepa, opiul, tămâia, mirtul, fenicului.

Nu se știe exact dacă reteta pentru "pilulele orientale ale fericirii", cunoscute în Europa la începutul secolului al XIX-lea, provine din India sau de la arabi. Sigur este însă că "pilulele fericirii" au fost foarte bine cunoscute în unele cercuri europene. Ele au fost foarte apreciate ca mijloace narcotice puternice și afrodiziace excepțional de eficiente. Relatările despre efectele produse de aceste pilule au deseori forme exaltate și poetice.

"*Pilulele fericirii* sunt un covor zburător care te poartă în văile perlate ale savorilor senzuale. Toate simțurile sunt săltate, în mod delicios, în nemăsurat. Fericirea interioară strălucește cu zâmbetul bucuriei prin corp, precum lumina soarelui lasă să apară lacrimile cerului ca un minunat curcubeu. Savoarea propriului corp, a propriei simțiri este de o consistentă cultivată și fină care îndulcește viata cu sensul eternitătii divine. Sufletul sărută corpul, dansează cu el și călărește pe dragonul înțelepciunii către stele care sclipesc, ca ochii de pietre prețioase ale nemuritorilor. Precum sângele curge în corp, pacea inimii străbate Universul care se aprinde în iubire din respirația zeilor. *Pilulele fericirii* sunt afrodiziacul specific ultim."

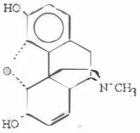
O femeie descrie experienta ei astfel: "Stăm culcați comod, cu ochii închiși, ascultăm muzică, simtim mâini tandre pe pielea parfumată. Suntem foarte treji, deși suntem întinși liniștiți, cu ochii închiși. Nu ne expansionăm într-o stare de fericire explozivă, ci ne bucurăm de tihnă benefică. În Orient, vinul a fost interzis, dar *hașișul* a permis după-amieze pline de pace și tihnă în curțile interioare. La fel ni se petrece și nouă acum. Fericirea se urcă în valuri line, ne împrospătează, ne

cuprinde. Ne dăruim fericiți plăcerii care crește, în bucuria purului «a fi așa cum ești». Fără pretenții și scop, ne petrecem timpul împreună. După ore in care am lăsat să ardă în candelă diverse ingrediente ale «pilulelor fericirii», în care am avut conversații pline de savoare și ne-am îndreptat încet către somn, după multe ore de a fi împreună, foarte plăcut se despart drumurile noastre. Dormim un somn savuros, ne trezim proaspeți și clari, mâncăm, având un apetit crescut. Între timp constatăm că un nor de bunăstare încă ne înconjoară. Este ca și cum seara trecută ar fi fost un preludiu pentru o voluptate nesfârșită. În interior și în exterior se răspândește o «activitate» plină de dorință pentru atingeri voluptuoase. Pielea mea este saturată cu neumărați senzori de plăcere. Aș vrea să-mi întorc interiorul către exterior pentru ca fiecare por să vină în contact cu bărbăția debordantă. *Pilulele fericirii* se dezvăluie a fi acum, după 12 ore, un afrodiziac care produce plăcerea. Un «film» plin de senzualitate, care se derulează sub forma unor minunate viziuni, atunci când nu te mai aștepți. Fantezii erotice se strecoară în gândurile mele, mă mângâie pe piele. Mă simt ca o floare care, prin culori intense, stamine atrăgătoare și forme, te invită. Parcă toate functiile și toate organele mele se reduc la un unic organ sexual avid de unire. Dar toată această dorință nu are nimic penibil, nimic ieftin, nimic deplasat. Ne lăsăm să cădem în fericirea creației."

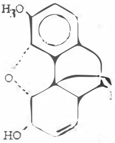
Opiul conține o serie de 40 de alcaloizi caracteristici prin efectul lor sinergic sau antagonist. Se diferențiază tipul morfinic (*morfină, codeină, tebaină*) și tipul *benzilizochinolil (papaverină, noscapină-narcotină, narceină, norlaudanozină, reticulină*).

O parte din alcaloizi sunt prezenti în drog ca săruri ale diferiților acizi (*acid meconic, acizi lactici, acid fumaric și acid sulfuric*).

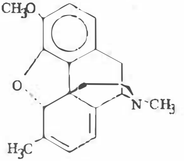
Ca substantă activă principală este considerată *morfina*, care are efecte sedativ-hipnotice, narcotice, antitusive, inhibitoare ale respirației și constipante. Opiul actionează cu totul altfel decât morfina, deoarece



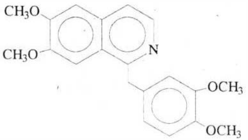
morfina



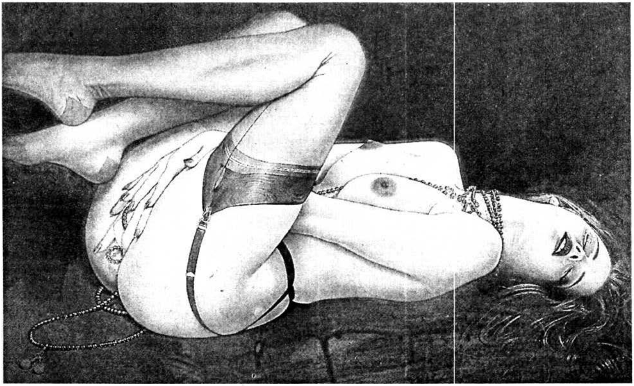
codeina

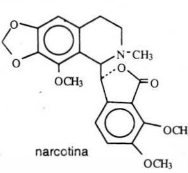


tebaina

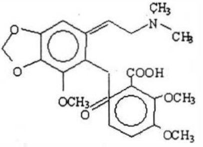


papaverină

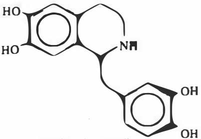




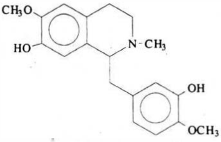
narcotina



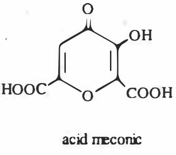
narceina



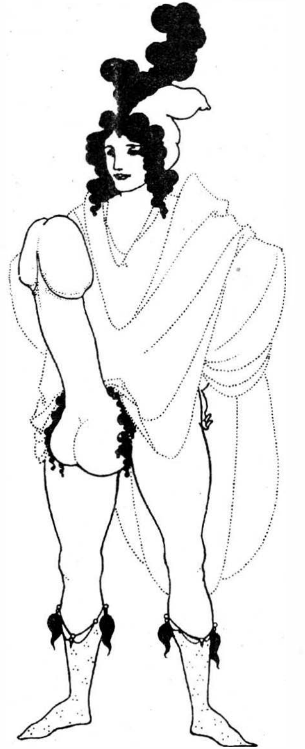
norlaudanozolina



reticulina



acid meconic



conține mai mulți alcaloizi secundari, in cantități mari. Printre aceștia se numără tebaina, un excitant care acționează contrar morfinei. *Papaverina* are o acțiune antispastică puternică. Alcaloizii opiului, *codeina* și *noscapina*, sunt atenuatori ai reflexului de tuse. Morfinei i se atribuie, de asemenea, calități afrodiziace.

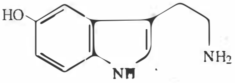
Opiul este folosit în medicina modernă în cazuri de diaree gravă, datorită efectului său puternic constipant. În afară de aceasta, inhibă reflexul de defecație. *Tinctura de opiu* folosită medicinal se obține prin macerarea opiului brut într-un amestec de alcool etilic de 70° și apă, în proporții egale, și conține 0,95-1,05% morfină. Doza maximă este de 1,5 g tinctură. Despre efectul afrodiziac al opiului nu există o unitate de opinii în literatura medicală modernă. S-a constatat că dacă alcaloidul opiului, *papaverina,* se injectează impotenților în penis, aceasta poate provoca o erecție de mai multe ore.

Compoziția chimică a "pilulelor orientale ale fericirii (POF)"

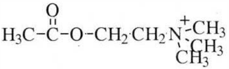
Secretul "pilulelor orientale ale fericirii" este sinergia componentelor farmacologice active.

Preparatul conține următoarele principii farmacologice, care sunt congruente cu neurotransmițătorii analogi din sistemul nervos uman.

Nici unul dintre aceste principii farmacologice prezentate mai sus nu are, izolat, același efect cu cel care apare dacă toate acestea sunt luate împreună. Este ca și cum ingredientele din combinație anulează posibilele efecte secundare ale substanței izolate. Este de presupus că această "revărsare" de substanțe active



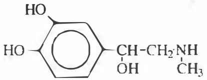
serotonina



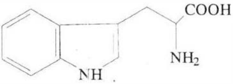
$$H_3C-\overset{\overset{O}{\|}}{C}-O-CH_2{\cdot}CH_2{\cdot}\overset{+}{N}\begin{smallmatrix}CH_3\\CH_3\\CH_3\end{smallmatrix}$$

acetilcolina

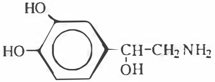
PLANTA	SUBSTANTA ACTIVĂ DIN PLANTĂ	NEUROTRANSMIȚATORI
Mac	Alcaloizi ai opiului	Endorfine, enkefaline
Ciumăfaie (laur)	Alcaloizi tropanici	Acetilcolină
Condimente	Structuri asemănătoare amfetaminei (din uleiurile eterice prin aminare)	Adrenalină, noradrenalină
Cânepa	Canabinoli	Nedescoperiți până în prezent
Turta-lupului	Indol (stricnina)	Beta-carbolină
Nuci, ghee	Triptofan	Triptofan/ serotonină



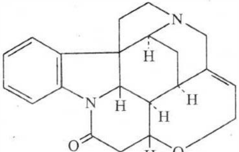
adrenalina
(epinefrina)



triptofan



noradrenalina
(norepinefrina)



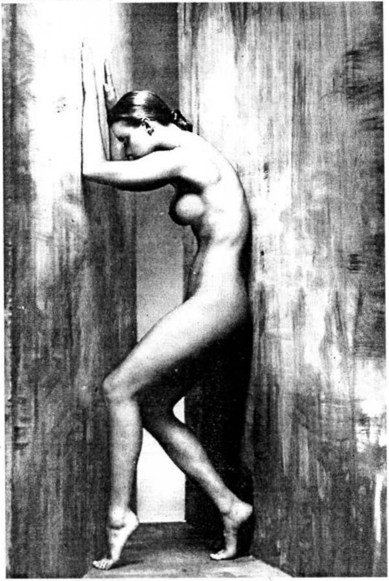
stricnina

ale plantelor asupra receptorilor duce la *extazele afrodiziace* descrise și deschide porți către "oazele fericiților".

La finalul acestui scurt periplu prin lumea plantelor afrodiziace psihedelice, în care am prezentat modul cum sunt definite și caracterizate aceste plante de către utilizatorii locali (din zilele noastre sau din perioadele istorice anterioare), considerăm că este necesar să atragem încă o dată atenția a *nu recomandăm cititorului să utilizeze astfel de plante* în afara unei stricte supravegheri medicale și farmacologice complete.

SUNT OARE ACESTEA "PISCURILE EXTAZULUI" ?

Atenție la așa-zisele "paradisuri artificiale"!



În mod curios, această lume în care valorile umane se măsoară în etalon-aur, iar progresul stiințific înlocuiește credințele ancestrale, este gata să se prăbușească în neantul drogurilor; ea caută să se regăsească într-o exaltare efemeră, care produce "paradisuri" artificiale și elanul credinței. În aceste timpuri în care inteligența urmărește să convertească materia, se retrezește dorința de satisfacere a nevoilor contemplative. În această lume materialistă, în care se îngrămădesc nesiguranta și amenințările, apare la unii oameni dorința de evadare dintr-un trai angoasant. Având convingerea că n-au ajuns la chintesența însușirilor lor, atât în domeniul senzualității, cât și în cel al trăirilor spirituale (care rămân latente în profunzimea lor), acești oameni speră să-și trezească posibilitățile latente, abandonându-se în lumea atât de nesigură a drogurilor

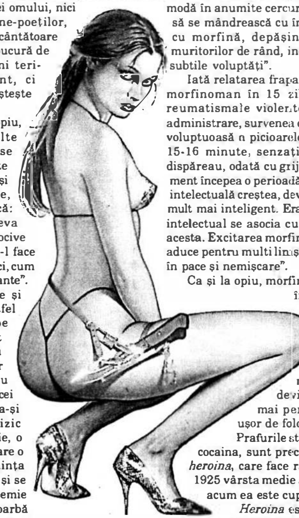
Toxicomania

Conform statisticilor, în Franța, mai mult de o persoană din 50 se droghează, fără a-i lua în calcul pe cei care utilizează *amfetamine* și alte substanțe chimice ale farmacopeei moderne. Fenomenul nu este nou. Din timpuri îndepărtate, oamenii au căutat paradisul artificial pentru a trece pragul care îi conduce la "bucuriile extatice".

În Egiptul Antic, prezicătoarele utilizau macul, din care era extras *opiul*, în scop divinator. Opiul intra de asemenea în compoziția unui filtru ce ameliora durerea. În Roma Antică și în India, în cadrul serbărilor câmpenești și al ceremoniilor religioase, macul și cânepa erau adesea cauza exaltărilor dionisiace. Din câmpiile Mesopotamiei, de pe malurile Nilului, opiul a intrat în India și în China. Aici a cunoscut cea mai mare răspândire, dar s-ar părea că obiceiul de a-l fuma sub formă de tabac înmuiat în propriul său suc provine din secolul al XVII-lea. În Orient, înainte să-și facă apariția fumătorii, opiul era consumat sub formă de macerat, tablete și pilule. Opiul s-a răspândit în Occident și apoi în Lumea Nouă, favorizând comertul între India și Anglia, dar abia din secolul al XIX-lea începe să se folosească pipa.

După Poro: "se estimează că în China, înainte de război, 30-60% din populația masculină era consumatoare de opiu. Iată cum era descris ritualul obișnuit, utilizat de fumătorii coloniali: opiul se fuma cu o pipă din bambus, lungă de 50 cm. Era nevoie de o adevărată dibăcie pentru prepararea pipei: pasta era uscată deasupra unei lămpi, pe un ax care se rotea constant pentru a evita arderea pastei de opiu. Când pasta începea să se zbârcească, degajând un parfum special, era așezată rapid în orificiul pipei perforate în centru cu un ac. Fumătorul își aprindea pipa și aspira imediat două sau trei prize profunde și ample. Acest procedeu era întâlnit la indigenii specializați în prepararea pipelor."

Opiul se fuma în grup sau solitar, în fumoare care, conform clasei sociale, erau camere elegante și obscure, cu divane confortabile sau, dimpotrivă, cocioabe mizerabile. Fumătorul de opiu fuma zilnic, în medie, 20-50 de pipe. O pipă conținea 0,25 g opiu. Cei care utilizau opiul declarau că: "după primele experiențe care puteau provoca o stare de greață, adaptarea ulterioară permitea «gustarea» unor *plăceri contemplative* într-un spațiu vag și estompat; se producea o euforie particulară în care imaginația se exalta pentru a crea fantasme, în care preocupările și grijile lăsau locul unei voluptăți «liniștite», iar visele fantasmagorice dădeau naștere unui sentiment de prăbușire a egoului". Toxicologii care au studiat această substanță afirmă că acest fenomen exhaustiv nu depășeste limitele personalității drogatului. Louis Laloy afirmă că: "opiul nu dă viziuni în



afara imaginației omului, nici emoții poetice ne-poeților, nici experiențe încântătoare celui care nu se bucură de viitor, nici imagini terifiante unui inocent, ci fiecare, «grație» sieși, își liniștește gândurile fără efort”.

Sunt mai multe tipuri de opiu, așa cum sunt mai multe sortimente de tutun. Opiul se poate amesteca cu substanțe care-l fac mai psihoactiv, dar și mai periculos. Mai departe, anumiți toxicologi afirmă că: “opiul fumat moderat, câteva pipe pe zi, nu are efecte nocive pentru sănătate, dar ceea ce-l face periculos sunt anumite practici, cum ar fi amestecul cu alte stupefiante”. Acest obicei duce la sclavie și impune creșterea dozelor, altfel spus, a numărului de pipe zilnice fumate (s-a semnalat că unii consumatori de opiu ajung să fumeze și un număr de 50 de pipe pe zi). Ei au constatat de la început că “cei mai mulți drogați încep prin a-și crea o stare de confort fizic pasager, o senzație de euforie, o pace sau o exaltare fizică pe care o caută cu aviditate”. Obișnuința este un fenomen de adaptare și se știe că alcoolicii, a căror alcoolemie este avansată, trebuie să absoarbă o cantitate mare de băuturi alcoolice pentru a manifesta primele semne de etilism. Omului care nu consumă în mod obișnuit alcool, îi este necesară o cantitate de 10 ori mai mică pentru a se îmbăta. Astfel, obișnuința micșorează pragul efectelor și necesită o creștere a dozelor pentru ca efectele specifice să apară; organismul poate atunci suporta cantități de două sau trei sute de ori mai mari de opiu, doză care poate omorî un om sănătos.

Prin urmare, apare o stare de “lipsă” sau de necesar care se dezvoltă progresiv (pe măsură ce dozele cresc) la opiomani. În mod nefast, se adaugă la aceasta și angoasa provenită din dificultatea de a procura drogul și, pentru mulți, din dificultatea de a deține mijloacele materiale necesare procurării lui. Mijloacele ilicite, compromisurile care sunt legate de aceste căutări conduc la accidente psihologice care afectează personalitatea; voința este micșorată considerabil, la fel ca și capacitatea de a depune efort. Apar accidente de privare și de sevraj care necesită spitalizare, ca urmare a deteriorării fizice, care poate duce la cașexie. Curele de dezintoxicare dau rezultate mai mult sau mai puțin satisfăcătoare, marii drogați revenind la vechile obiceiuri. Conform unor autori, scăderea frecvenței și cantității unei doze se efectuează în trepte, deoarece spațierea lor este în funcție de natura toxicului. Astfel, morfina, alcaloid din opiu, exercită efecte diferite de opiu, dar acestea nu sunt mai puțin redutabile.

Morfina, care aduce în medicină servicii binevenite (ameliorarea durerii), paradoxal, nu-și datorează popularitatea acestor scopuri umanitare, ci metodei *hipodermice* utilizate de Wood în ultimul secol; era la modă în anumite cercuri artistice și literare ca oamenii să se mândrească cu înțepăturile produse de injecțiile cu morfină, depășind astfel “nivelul” grosier al muritorilor de rând, incapabili să cunoască “asemenea subtile voluptăți”.

Iată relatarea frapantă a unui medic care a devenit morfinoman în 15 zile, ca urmare a unor dureri reumatismale violente: “După 12-13 minute de la administrare, survenea o moleșeală foarte dulce, aproape voluptuoasă a picioarelor, apoi a întregului corp. După 15-16 minute, senzațiile dureroase se estompau și dispăreau, odată cu grijile și preocupările. Din acel moment începea o perioadă de excitare cerebrală, agilitatea intelectuală creștea, devenind mai ardentă, mă simțeam mult mai inteligent. Era însă o simplă iluzie. Eretismul intelectual se asocia cu un calm fizic care contrasta cu acesta. Excitarea morfinică este pur interioară; morfina aduce pentru mulți liniștea, savurarea unui bine efemer, în pace și nemișcare”.

Ca și la opiu, morfina în doze mici nu face decât să întrețină această *stare euforică,* fără a afecta sănătatea și structura mentală; fenomenul de obișnuință e același cu cel descris la opiu și precede crizele de sevraj ale marilor intoxicați, când dozele devin importante, cam 1 g/zi. Dar și mai periculoase sunt drogurile foarte ușor de folosit și accesibile.

Prafurile stupefiante, cum sunt morfina sau cocaina, sunt precursoarele unui drog redutabil – *heroina,* care face ravagii printre tineri. Dacă prin 1925 vârsta medie a toxicomanilor era de 60 de ani, acum ea este cuprinsă între 20 și 25 de ani.

Heroina este de cinci ori mai toxică decât morfina, din care provine, de aceea are un efect mult mai puternic. Heroina adăugată în pipele opiomanilor crește mult toxicitatea. Acest stupefiant a avut o priză mult mai mare la toxicomani decât precursoarele sale și astfel comerțul clandestin a cunoscut o dezvoltare enormă.

Efectele psiho-fiziologice ale heroinei sunt analoge celor ale morfinei, dar mult amplificate. Pragul său de toxicitate, de 2 cg, o clasează printre substanțele foarte toxice, dar în compensație permite amestecul cu produși inofensivi, cum ar fi bicarbonatul. După perioada de instalare a dependenței, nevoia imperioasă de a consuma drogul se răsfrânge în mod drastic asupra funcției nervoase și respiratorii. Senzațiile de sufocare și de neliniște sunt tot mai greu de suportat în așteptarea unei prize care să le diminueze.

Cannabis-ul, cânepa indiană (*Cannabis indica*), cunoscut din antichitate, este răspândit azi (fiind utilizat mai ales în America, din timpul mișcării *hippie*), sub formă de *marijuana* sau *hașiș*, este vorba de țigări sau țigarete din frunze de cânepă uscate și măcinate, sau de rășină la care se adaugă alți produși, precum opiul. Rășina de cânepă indiană este culeasă din jurul inflorescențelor plantei; în ea se găsește substanța cea mai redutabilă din gama stupefiantelor. Spre deosebire de opiu, care produce o “euforie beatifică”, *cannabis*-ul, sub formele prezentate, determină la utilizatori agresivitate și drame, precum crimele rituale, cărora le-a căzut victimă, printre altele, Sharon Tate; e vorba de o nebunie cu tendințe criminale, care însoțește un comportament antisocial, cu idei filozofice stranii.

Cânepa indiană și derivații săi de consum nu produc aceeasi dependență precum alte droguri. Problemele de sevraj sunt mai ales pe plan psihologic, iar dezintoxicarea este mult mai ușoară. Drogul nu este însă atât de inofensiv, deoarece atacă structurile mentale, conducând inevitabil la dedublarea personalității si la o pseudo-schizofrenie.

Cocaina, "detronată" în prezent de heroină, este drogul cel mai toxic, ingestia unei doze de 0,5 g putând fi mortală. Acest praf alb, denumit "zăpadă", este mai bine tolerat când se administrează pe cale nazală. Toxicomanii inveterati depășesc uneori doza de 5 g. Cocaina afectează sistemul nervos central. Inițial produce o exaltare euforică, ce paralizează activitatea, urmată deo perioadă depresivă, cu apatie si indiferentă. Simptomele caracteristice acestui tip de intoxicație sunt manifestate la nivel cutanat și la mucoase, cu senzații anormale de frig, de electricitate și de toropeală. Apoi urmează senzatia de a fi devorat superficial de minusculi paraziți (ca un fel de insecte și microbi), care sunt "intre carne și piele" și pe care subiecții îi "văd" și îi și "simt". Această senzație de "insecte parazite" este caracteristică și determină o reacție pe măsură: persoana se scarpină fără încetare, se ciupește, se frictionează, uneori își sfâșie epiderma cu acul, în căutarea insectei. Pielea sa este adesea acoperită de escoriatii, ca urmare a gratajului. Halucinațiile tactile afectează și mucoasele: buzele, gura, lueta par pline de nisip, de sticlă pisată, de bucăți de ață pe care o caută; limba și gingiile sunt pline de escoriații.

DE LA RELAXARE LA STIMULARE CU AJUTORUL PILULELOR

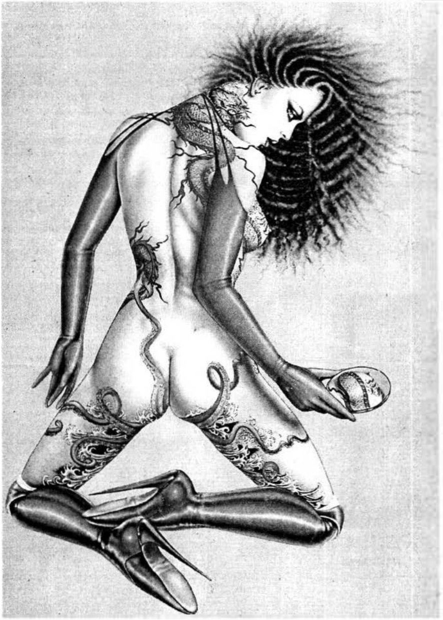
În această lucrare ce tratează substantele afrodiziace, am considerat că trebuie să arătăm posibilele pericole ale chimioterapiei, care ar putea reprezenta un nou început al "paradisului artificial".

Fiecare cunoaște în anturajul său persoane incapabile să adoarmă fără narcotice. Utilizarea acestora nu este nouă, căci se cunosc din vechime plante cu efect hipnotic – precum *Passiflora* (ceasornic) sau nufărul – cu care pustnicii Egiptului își calmau pasiunile. Însă la începutul secolului, o dată cu apariția barbituricelor, narcoticele au început să fie într-o vogă tot mai mare. Au apărut foarte multe produse farmaceutice, precum *gardenal, butobarbital* supozitoare (în Franța), *dial, soneryl* (în Anglia), destinate să vindece insomnia. În zilele noastre se vând anual tone de asemenea medicamente, acest lucru având însă și efecte secundare nocive grave.

Barbituricele și sedativele hipnotice se adresează unei anumite clientele: incapabile de adaptare la mediu, exagerând obstacolele care-i ies în cale, permanent neliniștite, anxioase, neîmplinite afectiv sau sexual, suferind de *impotență* sau *frigiditate.* Ca urmare a consumului de barbiturice, va rezulta retragerea din viata activă, refugiul în somn și imobilitatea, starea de torpoare în care se estompează orice preocupare. E ca un fel de halou al realității, o "amorțeală" a spiritului și a corpului, ce dă o senzație de "mai bine" și dezvoltă în timp dependența caracteristică tuturor drogurilor, cu necesitatea creșterii în timp a dozelor, pentru a produce același efect. Intoxicația este cu atât mai gravă, deoarece medicamentele se consumă tot timpul. Pot apărea și accidente, tulburări vizuale și de echilibru, abolirea reflexelor – iar la doze mari, coma barbiturică, ce se poate sfârși prin deces. Afectează de asemenea sănătatea mentală: coordonarea ideilor devine dificilă, gândirea este îngreunată, iar memoria are lacune. Pot apărea și psihoze de sevraj, dar revenirea se realizează ușor, cu metoda de relaxare psihosomatică, sub control medical.

Tranchilizantele

Botezate de americani "pilulele fericirii", aceste



medicamente restabilesc, în mod artificial, echilibrul neuropsihic; acțiunea lor sedativă duce la stoparea anxietății. Efectele lor diferă în funcție de compoziția chimică: unele produse (cum este *Atarax)* determină o stare de calm și stablitate emoțională, in timp ce altele (precum *Diazepam*-ul) produc o relaxare musculară, asociată cu senzație de liniște, iar altele (ca de exemplu *Covatin)* intervin asupra tulburărilor de personalitate. Desi se consideră că nu sunt periculoase, totuși aceste medicamente pot altera structura personalității, diminuând facultătile intelectuale și reactiile emotionale; de asemenea, pot produce accidente prin abolirea parțială a reflexelor, fenomene de obișnuință și crize de sevraj.

Amfetaminele

Aminele psihotonice (*benzedrina, ortedrina, tonedron, maxiton, preludine*) ocupă un loc special printre drogurile ce actionează pe centrii nervoși. Ele au ca efect dispariția oboselii și creșterea capacității de efort fizic și intelectual. Produc o exaltare psihică ce aduce o stare iluzorie de invulnerabilitate, energie nelimitată, putere de muncă mult mărită. Sportivii folosesc aceste droguri pentru a se dopa, în timp ce oamenii de afaceri și intelectualii surmenați apelează la ele pentru a învinge oboseala. S-a constatat că numeroase accidente de circulație s-au datorat consumului de amfetamine, care a produs o stare de excitare euforică ce nu a permis aprecierea pericolelor cauzate de viteza excesivă.

ATENȚIE! Folosirea amfetaminelor, la care recurg multi studenti occidentali in perioada examenelor, este riscantă, deoarece, odată cu obisnuinta, apare și necesitatea creșterii dozelor și există tendința de a ingera cát mai multe comprimate pentru autodepășire. Există și cazuri de sportivi care au decedat după competiție pentru că au folosit amfetamine!

DROGURILE AMPLIFICĂ OARE CU ADEVĂRAT CAPACITĂȚILE SEXUALE?

S-ar părea că, dintre substanțele toxice, *eterul* poate produce cel mai bine excitația sexuală, așa cum fac și *amfetaminele*. Această adevărată manie de a inhala eter, al cărei adept a fost și Guy de Maupassant, a fost dată uitării odată cu apariția noilor droguri. Eterul producea un erotism pervers, dar care dura foarte puțin – el conducând ulterior la *delirium tremens* și la crize convulsive.

Amfetaminele, crescând tonusul fizic și psihic și suprimând senzația de oboseală și nevoia de somn, amplifică astfel capacitatea sexuală. În cazul lor, pericolul constă și din tentația de a folosi doze excesive și de a afecta astfel forțele reale, conducând la vlăguire. Ele sunt adesea utilizate la petreceri de către tinerii complexați de lipsa virilității, care incită fetele să se drogheze. Consumul de amfetamine produce o stare de semipierdere a conștienței, insotită de o excitație care scoate la lumină dorințe refulate, astfel încât o femeie aproape frigidă se transformă subit într-o "messalină". Însă multe fete rămân nesatisfăcute, deoarece băieții se opresc la mijlocul actului erotic, mulți din cei care apelează la drog fiind impotenți.

La vârstele tinere, drogurile pot reprezenta o tentatie, pentru că amplifică *temporar* virilitatea. *LSD*, ca și *eterul*, produce cu siguranță excitatie sexuală, dar acest efect se instalează doar pentru scurt timp. În timp însă, toxicomanii inveterați *devin impotenți*. Pe măsură ce repetă dozele, senzațiile inițiale se atenuează, astfel încâtdevine necesară creșterea dozelor pentru a acoperi nevoia tiranică de drog. Cam in 15 zile se vor instala fenomene de dependență, cu stare de rău general, transpiratii, senzatie permanentă de frig, angoasă, manifestări care dispar în câteva secunde după o nouă injectare a drogului. Clinic, bolnavul este palid, slăbit, cu insomnii, se plânge de furnicături, de tulburări sexuale

gen impotență sau de ejaculare precoce, deși primele experiențe l-au lăsat să spere la o carieră de “casanova”.

Pentru a face față unui complex de inferioritate, tânărul nu ezită să folosească doze tot mai mari de drog – adică derivate de *opiu*, *hașiș* sau chiar droguri minore precum *mfetaminele* – și în acest moment incep să apară problemele, care, în timp, se transformă în impotență.

La femei, tulburările nu sunt atât de evidente, întrucât ele joacă un rol mai mult pasiv în actul amoros. Vor apărea însă alte probleme, ca urmare a consumului de droguri: vor începe să-si dorească senzații mult mai puternice decât cele pe care le produce drogul – și va apărea astfel o stare de neîmplinire, un dezgust față de sine însăși, care le va conduce la psihoză. În timp ce bărbații devin impotenti, femeile se virilizează și prezintă tulburări menstruale. Astfel, în timp, va fi dificil să mai diferențiezi într-un cuplu de drogați – care e bărbatul și care femeia.

Frontierele drogului

Se estimează că aproximativ 300 milioane de persoane de pe glob sunt consumatoare de *marijuana*, în timp ce cam 2 milioane de studenți americani iau droguri psihedelice. S-ar părea că si la tinerii anglo-saxoni drogurile au avut succes, datorită timidității lor în relațiile cu femeile. În Franța se consumă 1000 kg *heroină* pe an, iar utilizarea drogurilor minore (*barbiturice*, *amfetamine*) este în continuă creștere.

ATENȚIE!

În concluzie, drogurile, oricare ar fi ele, scad forța vitală prin efectul de dependență care conduce la cresterea progresivă a dozelor. La consumatorii de morfină si heroină se constată în timp atrofia organelor genitale, iar la toți consumatorii de droguri – impotență la bărbați si nevroză la femei.

În lumea medicală, se credea la început că amfetaminele luate în ocazii foarte rare ar putea ajuta un bărbat obosit pe moment, dar care doreste să devină măcar pentru un timp scurt cât mai solar și viril. Însă utilizarea foarte frecventă si fără prescripție medicală a acestor droguri s-a dovedit extrem de periculoasă.

Există suficiente afrodiziace naturale care nu prezintă nici un pericol, nu dau dependență si pot fi utilizate foarte bine, fără a fi necesar să se apeleze vreodată la droguri! În realitate, nici un drog nu poate produce aceeași exaltare psihică și evadare din realitatea imediată în alte tărâmuri paradisiace, așa cum o poate face iubirea pasională pe care două ființe o resimt reciproc una pentru cealaltă. În asemenea caz, nu va mai fi vorba despre o simplă satisfacere a simțurilor, pentru o ființă incapabilă să treacă “dincolo”; un univers minunat se deschide în fața noastră atunci când și sufletele fuzionează odată cu corpurile, înălțându-se în sferele astrale paradisiace, spre a cunoaște fericirea și extazul si pentru a se uni cu Vidul beatific.

Sunt puține cupluri care au acces la o asemenea beție mistică a corpurilor și a sufletelor. Pentru aceasta, trebuie ca cei doi iubiți să formeze o singură ființă, iar sufletele să fuzioneze într-o asemenea măsură, încât separarea fizică să nu le poată desprinde. O asemenea comuniune nu se poate obține decât atunci când se contopesc toate elementele polar-opuse, la toate nivelele, spre a se atinge identificarea cu celălalt, prin dăruirea totală de sine, deschizându-ne să-l întâmpinăm pe celălalt în totalitatea ființei sale.

Senzațiile fizice amplificate la maxim în actul amoros, ca urmare a dorinței intense pe care iubiții o resimt unul față de celălalt, reprezintă catalizatorul acestui extaz al cuplului, care nu trebuie să ezite nici un moment să treacă dincolo, în marele mister, într-un orgasm cosmizat. Acest erotism, amplificat la maxim prin mijloace afrodiziace naturale, poate permite accesul la culmi ale senzațiilor fizice și psihice. Dar atenție, nu apelați la substanțe precum stupefiantele sau drogurile sintetice, care conduc în timp la impotență și la disocierea aproape iremediabilă a personalității.

AFRODIZIACE DE ORIGINE ANIMALĂ

În dorința lor de a dobândi o stare de vigoare sexuală cât mai mare, bărbații și femeile din diferitele regiuni ale planetei nu s-au sfiit să utilizeze diferite afrodiziace, inclusiv cele de origine animală, uneori, în mod evident depășind anumite limite ale firescului.

Prezentăm o listă completă a afrodiziacelor de origine animală; *menționăm însă că noi nu recomandăm decât produsele obținute de la animale, fără sacrificarea lor (ouă, lapte etc.).*

AMBRA GRI

Este o concrețiune intestinală a cașalotului; are culoare cenușie, este elastică și răspândește un miros puternic, asemănător celui de mosc.

ANȘOA

Deoarece este și pește și șarpe – recunoscut ca afrodiziac în întreaga lume – anșoa are o reputație bine stabilită de stimulent sexual.

AUTOLIZATELE DE PEȘTE

Rezultate favorabile obținute cu aceste preparate au fost confirmate de către un medic și de expedițiile polare de la Kerguelen.

CANTARIDA

Cei care vorbesc de afrodiziace se gândesc în primul rând la *cantaridă:* timp de secole, într-adevăr, până ce s-a descoperit toxicitatea sa, "musca spaniolă" a constituit produsul "numărul 1", cel mai activ și cel mai folosit.

Cantarida este o insectă coleopteră care se găsește din abundență în regiunile mediteraneene. Ea conține *cantaridină* (principiul său activ, care este un vezicant foarte puternic și care se extrage din cantaridă cu ajutorul cloroformului). Această proprietate ne arată și pericolele folosirii sale. Ea are efect puternic iritant asupra rinichilor, provocând leziuni foarte dureroase și grave, de tip nefrită hemoragică, care duc cel mai adesea la deces. *De aceea, în ciuda proprietăților afrodiziace reale, ingerarea sa ca afrodiziac trebuie interzisă categoric, provocând, în cantități foarte mici (0,005 g), iritații și sângerarea întregului tract uro-genital.*

Vom da totuși o formulă ce conține cantarida, dar care este rezervată doar pentru uz extern:

Tinctură de *Ignatia*	1 p (parte)
Tinctură de *Achinacca*	1 p
Tinctură de scorțișoară	1 p
Tinctură de vanilie	1 p
Tinctură de smirnă	1 p
Tinctură de cantaridă	1 p

Câteva picături se pun pe o bucată de flanelă și se fac fricțiuni perineale, după ce în prealabil am atins cu ea o porțiune mai puțin sensibilă a corpului, pentru a testa toleranța.

CIVETA (*Vivera civetta*)

Este vorba despre o materie grasă, cu miros pătrunzător și neplăcut, care se află într-un mic repliu, situat deasupra anusului unui mamifer carnivor cu același nume (animal asemănător cu jderul).

COELACANTHUS

Întâlnit cel mai des în formele fosile, acest pește ancestral a supraviețuit dinozaurilor. În timp ce naturaliștii declarau că variate specii animale la fel de vechi s-au stins, descoperirea sa se datorează cercetătorilor din anii '40, care l-au găsit din întâmplare. Corpul său mare este ancorat de înotătoare cărnoase. Animalul trăiește doar la mari adâncimi, deoarece se sufocă la adâncimi mici ale apei, din cauza diferențelor mari de presiune. Deoarece a evoluat într-o lume fără lumină, ochii săi sunt exagerat de mari, atingând 6-7 cm în diametru. Aceste particularități îl obligă să urce la nu mai sus de 100 m adâncime atunci când se înnoptează.

În regiunea Comorelor, celebra "Calypso" a lui Cousteau a încercat să filmeze coelacanthul, folosind camere imersate în profunzime. Orice persoană doritoare să ducă o viață sexuală înfloritoare ar putea fi contrariată de entuziasmul subit produs de o creatură atât de hidoasă, demnă mai mult de interesul unui paleontolog, decât de al unui donjuan. Raritatea coelacanthului a făcut ca această specie să fie foarte căutată și foarte prețioasă.

Braconierii îl hăituiesc în regiunile abisale ale apelor pentru a-l vinde miliardarilor japonezi cu deficiente sexuale. Excepționala longevitate a animalului a fost asimilată unui secret al tinereții veșnice, capabilă să redea vigoarea unui bătrân.

Când comerțul cu corn de rinocer a fost interzis în 1989, comercianții niponi s-au îndreptat spre coelacanth, pe care l-au comercializat ca pudră cu prețul în aur, pretinzând că acest supraviețuitor al erei preistorice dispune de o funcție de reproducere foarte activă și poate, în concluzie, să-și aroge virtuți afrodiziace. Având în vedere interesul științific pe care îl prezintă coelacanthul, interes menținut de falsele informații vehiculate despre această specie și numărul mic de exemplare care mai supraviețuiesc la ora actuală, ecologiștii luptă împotriva acestui braconaj.

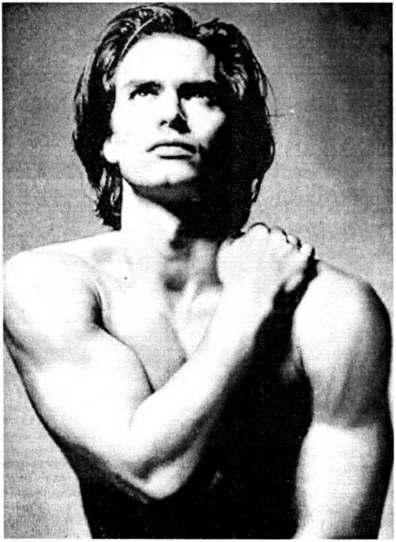
CORNUL DE RINOCER

Amatori de safari, pregătiți-vă aparatele de fotografiat, căci splendizii rinoceri ai savanei riscă, din păcate, să devină o imagine a trecutului! Credința în virtuțile cornului de rinocer a făcut ravagii în trecut printre aceste pahiderme.

El evocă negreșit un falus în erecție. În Asia Orientală, bărbații se dau în vânt după praful extras din corn de rinocer. Ei speră astfel să rivalizeze cu isprăvile impozantului pahiderm și să-și satisfacă partenerele timp de o oră cu o erecție la fiecare 3 minute.

Cu ani în urmă, cel care nu vroia să ajungă în situația penibilă a lipsei de erecție, putea să-și procure faimosul praf, vândut în dughenele Extremului Orient sau în corturile târgurilor africane. Calciul și fosforul conținut în acest praf aveau reputația de a menține potența și de a amorsa libidoul.

Faimosul corn atât de apreciat nu este chiar fixat pe craniu, de fapt este vorba despre un țesut de fibre cutanate comprimate, mai exact despre keratină, o substanță care se găsește și în compoziția părului și a unghiilor. Atenție totuși, căci poțiunea iubirii poate deveni o otravă "sfințită". Antraxul, un fel de furuncul infecțios, amenință rinocerii negri din Africa. Dacă sporii pătrunde în sângele unei persoane, aceasta poate muri prin mediastinită hemoragică.



Anumiți artiști nu au ascuns faptul că se confruntau cu eșecuri sexuale refulate. Pictorul Salvador Dali a imortalizat animalul pe multe din pânzele sale. Creatorul poznaș se amuza, declarând că ar consuma cu regularitate acest praf.

Frenezia pe care a stârnit-o cornul de rinocer a făcut din acest animal prada cea mai căutată. Vânătorii și braconierii au făcut din această afacere un comerț lucrativ, chiar dacă activitatea este formal ilegală. Exploatarea cornului de rinocer este interzisă din 1989.

GĂLBENUȘUL DE OU

Erotologia arabă consideră oul ca fiind foarte afrodiziac. Majoritatea rețetelor arabe sunt puternic condimentate cu piper și uneori cu scorțișoară. Ouăle amestecate cu coniac și lapte, cu miere și un vârf de sare și-au câștigat reputația de stimulent sexual în secolul XX.

Brillat-Savarin, părintele gastronomiei franceze, s-a aplecat asupra eventualității unei legături între alimentație și dispoziția de a avea o viață amoroasă intensă. Îi plăcea să-i amintească acest lucru unui navigator cu o reputație notorie de donjuan:

"Vreți să vă păstrați potența amoroasă? Nimic mai simplu! Luați în fiecare dimineață un gălbenuș de ou într-un păhărel de coniac și veți vedea ..."

Gălbenușul de ou saturat în fosfor intră

în compoziția numeroaselor filtre afrodiziace. Marocanii aveau un cocteil cu gălbenuș, de o eficacitate redutabilă, pe bază de ploșnițe!

Contesa du Barry avea grijă de starea fizică a regelui Ludovic al XV-lea, cu care împărțea secretele alcovului. Atunci când amantul ei regal avea nevoie de un regenerant, contesa îi servea un preparat pe bază de ouă de nagâț. Această zburătoare cu sânge cald, cât și vărul său, porumbelul, era cunoscută încă din antichitate. Aristotel constatase că această pasăre caraghioasă putea să copuleze de 23 de ori într-o oră!

Chiar dacă pasărea nu are o viață atât de agitată, ouăle sale sunt foarte apreciate în această direcție! Și gălbenușul ouălor de prepeliță este renumit pentru calitățile sale afrodiziace și curative, fiind și un component nelipsit al multor preparate cosmetice. Ouăle de prepeliță sunt servite într-o supă destinată tinerilor căsătoriți, în regiunile rurale ale Ungariei.

Pe Coasta Pacifică a insulei Costa Rica, pe plaja Onastia, se adună în fiecare an aproape 300.000 de broaște țestoase marine. Ele își fac apoi un culcuș pe nisipul fin, pentru a-și depune ouăle. O providență păstrată cu grijă, deoarece economia statului se bazează pe vânzarea acestor ouă. Și aceasta pentru că băutura națională este compusă din suc de tomate, asezonat cu sos de coriandru, bere și gălbenușuri de broască testoasă marină. În această țară a Americii Centrale, bărbații cred cu putere în forțele ouălor de broască țestoasă. Totuși, dacă în lume cultul afrodiziacelor generează adevărate masacre ecologice, broaștele țestoase cu ouă de aur din Onastia rămân o specie neafectată.

ICRELE

Pe lângă numeroasele crustacee, reputate pentru calitățile lor afrodiziace, ouăle de pește (icrele) sunt în egală măsură recomandate. Denumite abuziv "ouă", aceste ovule sunt consumate fără a se face vreo diferență între speciile de pește de la care au provenit. Totuși, ouăle de sturion, cunoscute și sub numele de "caviar" sunt cele mai apreciate din lume.

ÎNOTĂTOARE DE RECHIN

Din ea se extrage o materie fibroasă, asemănătoare cu fideaua. E un afrodiziac mai scump decât trepang-ul și e alegerea favorită a chinezilor vârstnici.

LAPTELE DE MĂGĂRIȚĂ

Ca remediu afrodiziac, laptele de măgăriță a beneficiat de o reputație bună atât la romani, cât și la arabi.

O rețetă antică preconiza masarea zonelor genitale de două ori pe zi cu acest lapte, pentru a obține rezultate benefice în viața sexuală. Membrul viril devenea astfel "excepțional de puternic și de viguros". Laptele avea efecte benefice și în cazul femeilor. Soția împăratului roman Nero folosea băile cu lapte de măgăriță pentru a-și păstra pielea netedă și catifelată.

Mari personalități ale cosmeticii, printre care Ella Baché, promovează laptele de măgăriță deshidratat. Diluat în apa de baie, acest lapte rar redă epidermei o caracteristică asemănătoare cu satinul.

În sudul Franței se prepară de mult timp băuturi magice pentru dragoste pe baza acestui lichid prețios. În Provence există un adevărat ritual în legătură cu laptele acestui animal care, deși încarnează prostia, posedă totuși și o adevărată comoară afrodiziacă. Femeia singură trebuie să ia laptele de măgăriță și să-l treacă pe versantul vestic al unui deal. Când, la căderea nopții, va vedea apărând pe cer prima stea, ea va trebui să-l fiarbă la un foc făcut din lemne de măslin. Spuma acestui lapte trebuie apoi aplicată pe sânii și pe sexul femeii, rămânând astfel întreaga noapte. A doua zi, epiderma ei va avea o dulceață excepțională, care va fi capabilă să atragă înspre ea pe cei mai frumoși bărbați ai satului.

Totuși, cei inițiați ne precizează că, dacă mistralul începe să bată in acea noapte, operațiunea nu va avea nici un efect, și în acest caz va trebui să se reînceapă experiența după luna nouă.

MĂDUVA DE OASE

Această substanță înalt nutritivă apare regulat în rețetele afrodiziace din numeroase timpuri și culturi. Poetul Horațiu consemnează faptul că utilizarea sa ca stimulent erotic era răspândită în Roma timpurilor sale (secolul I e.n.).

MOSCUL

Sub numele de mosc sunt cunoscute două produse: unul de origine animală și altul de origine vegetală, obținut din părțile aeriene ale unei plante cu acest nume.

Moscul de origine animală este o substanță foarte parfumată, conținută într-un repliu aflat pe abdomenul cerbului moscat, animal destul de asemănător cu căprioara.

Cele două produse, ale căror caracteristici sunt asemănătoare, sunt afrodiziace în special datorită parfumului lor, oarecum dezagreabil și amintind de mirosurile corporale; acest miros are puterea de a întreține pasiunea pe cale să se stingă, la anumite persoane cu sensibilitate deosebită la mirosurile corporale. Moscul mai este folosit și ca revigorant al puterii sexuale.

SCINCUL *(Scincus officinalis)*

E o specie de reptilă, asemănătoare cu șopârla, care trăiește în locuri nisipoase. Latinii, care o cunoșteau deja, au numit-o *scincus* sau "crocodil terestru", în timp ce locuitorii din Antile au denumit-o *mobouika* sau "știuca terestră".

Uscată și măcinată, pulberea poate produce efecte afrodiziace.

Evident că e dificil de procurat si, în plus, acțiunea sa nu a fost dovedită științific, toată reputația sa bazându-se pe credințele indigene.

SUPA DE CUIB DE PĂSĂRI

Această delicatesă orientală se prepară din cuiburile unei anumite specii de rândunele, ce secretă o substanță gelatinoasă; supa este condimentată cu alte arome și ingrediente. În mod tradițional, chinezii privesc supa de cuiburi de păsări ca un puternic afrodiziac.

SUPA DE PEȘTE

Supa de pește din Marsilia conține o mare varietate de pești și de condimente, în funcție de disponibilități. Se spune că însăși Venus a creat rețeta acestei supe, ca să-i inspira zeului focului, Vulcan, o dragoste vulcanică. Apuleius, în secolul al II-lea e.n., a încercat să seducă o văduvă romană cu o supă condimentată de pește. Meniuri foarte asemănătoare au aceeași reputație erotică în India și în alte părți ale lumii.

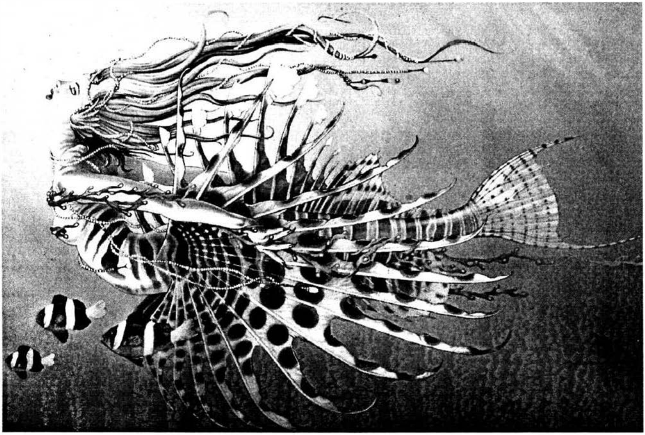
TREPANGUL

E un mic animal marin, supranumit *Zob-el-Bohar*, având mărimea labei piciorului de elefant. Când este mestecat, devine dur și crește în volum. Chinezii sustin că are proprietăți afrodiziace și îl prepară astfel: se fierbe timp de 30 minute, se răcește, se taie în două și se usucă la soare; se folosește sub formă de pulbere.

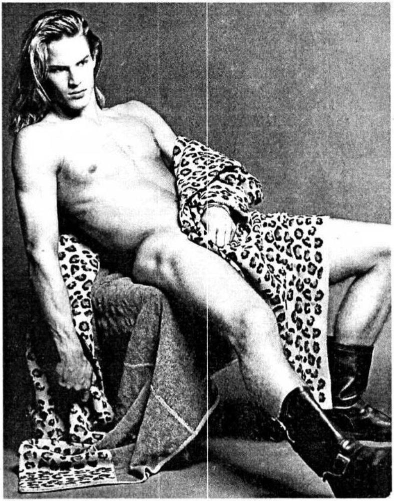
Afrodiziacele de origine animală sunt folosite (în anumite regiuni geografice) și pe cale orală, precum în rețeta următoare:

Castor oleum	250 mg
Ambră	50 mg
Vanilină	50 mg
Opiu brut	50 mg

Pentru o capsulă



PRODUSE ŞI REŢETE AFRODIZIACE INSOLITE



În acest ghid de informare despre afrodiziace, am considerat că merită amintite şi unele reţete mai neobişnuite, ale căror origini se pierd în negura vremurilor.

Pentru a fi neobosit în amor

După unii autori ai antichităţii, dacă un bărbat macină grăunţe sau rădăcini de *trapa bispinosa*, de *kasurika*, de *iasomie toscană* şi de *lemn-dulce*, cu *kshirakapoli* (specie de ceapă), apoi le amestecă cu lapte îndulcit cu miere şi ghee (unt clarificat), mai apoi le fierbe la foc moderat şi bea siropul astfel format, este capabil să fuzioneze amoros cu numeroase femei fără ca să obosească. (din *Kama Sutra*)

Pentru a insufla dragoste unei fete pe care o iubeşti

Se recomandă abstinenţa sexuală timp cel puţin 5-6 zile înainte, iar în a 7-a zi, care trebuie să fie vineri (pe cât posibil), mâncaţi şi beţi alimente şi băuturi calde, excitante, iar când vă aflaţi în această stare, căutaţi să purtaţi conversaţii familiare cu fata pe care o iubiţi. Şi faceţi astfel încât să vă priviţi îndelung doar pe durata unei rugăciuni *Ave Maria*. Aceasta, deoarece privirile care se întâlnesc sunt vehicule ale iubirii atât de puternice, încât pătrund până la inimă, şi cel mai mare orgoliu şi cea mai mare insensibilitate nu le poate rezista. Este dificil să convingi o fată pudică să privească direct în ochii unui tânăr, un anumit timp, dar se poate realiza aceasta spunându-i de exemplu, cu un ton glumeţ, că ştiţi în secret un mod de divinaţie în ochiul uman, putându-i spune astfel dacă ea va fi fericită în căsătorie şi alte lucruri asemănătoare, de natură să-i trezească curiozitatea; aceasta o va face să privească direct pe cel care-i vorbeşte.

Apa herculeană

Unul dintre numeroasele elixire ale tinereţii care au făcut furori în antichitate este format din: vin de Malvoisie, busuioc, scorţişoară, şofran, salvie, cuişoare. Această aşa-zisă "apă" este puternic afrodiziacă.

Pentru femeile care sunt "prea puţin îndrăgostite"

Se macerează în timpul lunii pline, în ½ litru de apă-vie, o nucşoară, scorţişoară, piper lung, anason, coriandru, cardamom şi ghimbir.

Altă reţetă: 12 gălbenuşuri de ou, o uncie de mandragoră masculină, la care se adaugă puţin mosc si ambră gri. (din *Breviarul farmaciei amorului*)

Ceaiul – un afrodiziac eficient atunci când este folosit cu imaginaţie

Este foarte cunoscută în lumea mondenă îndemânarea şi rafinamentul de care dau dovadă gheişele japoneze în timpul jocurilor erotice. Unul dintre secretele cu care-şi satisfăceau plenar iubiţii este foarte simplu, dar în acelaşi timp şi inedit: înainte de a începe jocul amoros, ele pregăteau un ceai foarte fierbinte, simplu sau din condimente.

La prima vedere, pare foarte curios, căci întrebarea care apare inevitabil este ce legătură are aceasta cu viaţa sexuală. Dar iată că japonezele – maestre în arta amorului oral – după ce-şi beau lent ceaiul, începeau a mângâia cu gura încă fierbinte sexul bărbatului iubit. Vă puteţi imagina că senzaţiile resimţite de bărbat atunci sunt extraordinare.

Deci, înainte de toate... nu refuzaţi un ceai fierbinte.

"Reţeta sultanului"

- Ambră (*Ambra grisea*)
- Anason (*Pimpinella anisum*)
- Cardamom (*Elettaria cardamomum*)
- Cassia (*Cassia fistula*) - fructe
- Chinină (*Cinchona officinalis*) - scoarţă
- Coriandru (*Coriandrum sativum*)
- Cuişoare (*Eugenia caryophillata*)
- Fenicul (*Foeniculum vulgare*)
- Galanga (*Alpinia galanga*) - rădăcină
- Ghimbir (*Zingiber officinalis*)
- Lemn-dulce (*Glycyrrhiza glabra*) - rădăcină
- Lemn de Quassia (*Picraena excelsa*)
- Mastic (*Pistacia lentiscus*)
- Miere naturală de albine
- Myrobolan (*Terminalia bellerica*)
- Morcov (*Daucus carota*) - seminţe
- Muşeţel spaniol (*Anacyclus pyrethrum*) - rădăcină
- Muştar (*Sinapis nigra*)

- Negrilică (*Nigella sativa*)
- Nucă de cocos (*Cocos nucifera*)
- Nucșoară (*Myristica fragrans*)
- Piment – ardei roșu spaniol (*Pimenta officinalis*)
- Piper negru african (*Pipercubeba*)
- Pippali (*Piper longum*)
- Polen
- Portocale (*Citrus aurantium*) - coajă
- Ricin (*Oleum Ricini*) - ulei
- Ridiche (*Raphanus sativus*) - seminte
- Rodie (*Punica granatum*)
- Schinduf (*Trigonella foenum graecum*)
- Scortisoară (*Cinnamonum zeylanicum*)
- Senna (*Cassia angustifolia*)
- Styrax liquidis (*Liquidambar orientalis*)
- Șofran (*Crocus sativus*)
- Turmeric (*Curcuma longa*)
- Țelină (*Apium graveolens*) - seminte
- Urzică (*Urtica dioica*)
- Vanilie (*Vanilla planifolia*)

Rețeta iubirii

Iată acum, din *1001 de nopți*, o rețetă indicată de doctor pentru un anume Jaffar, găsit "bolnav de iubire":

"În numele lui Allah cel atoate-vindecătorul, părintele leacurilor și al tămăduirilor!

Iată ce este de luat cu ajutorul și cu binecuvântarea lui Allah!

Trei măsuri de înfățișare netulburată a iubitei, amestecate cu un dram de sfială; apoi trei măsuri de fuziune deplină, străluminată de un bob de zăbavă și de depărtare; apoi două dramuri de duioșie curată și de gingășie, fără amestec de tărâțe de despărțire; să se facă un amestec cu bob de tămâie de săruturi, cu care să se ungă dinții și mijlocul, câte două măsuri din fiecare fel; apoi o sută de săruturi, pe cele două preafrumoase granate ce se cunosc, dintre care 50 să fie îndulcite petrecându-le printre buze, urmând datina porumbeilor, iar cele 50 următoare, după datina păsărelelor; apoi două măsuri potrivite de mângâieri de *alep* și de suspine de *irak*; apoi două ocale de vârfuri dulci de limbă, în gură și în afara gurii, de mestecat și de frământat bine. A se fierbe totul în apa dragostei și în elixirul dorului, la un foc de lemn de plăceri, în ungherul patimii, după care se strecoară totul printr-un divan cât mai moale și să se adauge două ocale de sirop dulce de buze și să se bea vreme de trei zile. Iar în cea de-a patra zi să se ia la masa de prânz o felioară de dor; apoi, într-un sfârșit, să se ia trei măsuri de frământătură de coapse. Și să se încheie cu o baie de plante, întru desăvârșirea iubirii!"

* * *

În continuare, prezentăm câteva rețete magistrale, care însă pot fi realizate *numai de către un farmacist specialist:*

Elixir afrodiziac

Rp/	Extract fluid de cola	50 g
	Extract fluid de coca	50 g
	Extract fluid de iboga	50 g
	Extract fluid de damiana	50 g
	Tinctură de vanilie	30 g
	Tinctură de scorțișoară	30 g
	Tinctură de cuișoare	30 g
	Clorhidrat de yohimbină	400 mg

Se agită. Se administrează câte o linguriță după cină, cu jumătate de pahar de vin de Porto.

Picături afrodiziace 1

Rp /	Tinctură de balsam de Peru	10 g
	Tinctură de ambră	10 g
	Alcool camforat	10 g
	Glicerină neutră	2 g

Se amestecă și se iau 1-2 picături în jumătate de pahar cu sirop de mentă, diluat cu apă.

Picături afrodiziace 2

Rp/

Soluție de clorhidrat de yohimbină 1/1000 5 g

Extract fluid de damiana 10 g

Se pun într-un flacon cu picurător. Se administrează 10-30 picături o dată.

Pilule afrodiziace

Rp/ Extract moale de damiana	250 mg
Clorhidrat de yohimbină	5 mg

Pentru o pilulă. Se administrează de 3-4 ori/zi.

Vin afrodiziac

Rp/ Extract fluid de damiana	125 ml
Balsam de Tolu dizolvat în glicerină	125 ml

Se ia o linguriță după masă, într-un pahar de vin de Bordeaux.

Tinctură afrodiziacă

Rp/ Alcoolat de vanilie	100 g
Alcoolat de anason	100 g
Alcoolat de coajă de portocală	100 g
Tinctură de ignatia	5 g
Tinctură de nux vomica	5 g
Tinctură de yohimbe	0,5 g
Tinctură de bob de Calabar	0,5 g
Glicerină	30 picături

Pentru o casetă. Se administrează în jumătate de pahar cu sirop de mentă, diluat cu apă.

Amestec afrodiziac compus

Se amestecă în părți egale:
Rp/ Tinctură de cola
Tinctură de coca
Tinctură de damiana
Tinctură de vanilie
Tinctură de scorțișoară
Tinctură de nucșoară
Tinctură de anason stelat
Tinctură de mosc
Tinctură de ambră
Sirop de șofran
Sirop de ghimbir
Sirop de cuișoare
Sirop de hrean
Sirop de lingurea (*Cochlearia officinalis*)

Se administrează 2 lingurițe după masă, într-un pahar cu sirop de mentă, diluat cu apă.

Alt amestec afrodiziac

Rp/ Extract fluid de *Acanthea viridis*	10g
Extract fluid de yohimbe	10 g
Extract fluid de ambră gri	10 g
Lecitină	3 g
Tinctură de vanilie	200g

Gălbenuș de ou q. s. pentru emulsionare.

Se administrează 2 lingurițe pe zi.

Loțiune perineală afrodiziacă

Se amestecă în părti egale:
Rp/ Oțet aromatic
Alcoolat de lavandă
Alcoolat de Rosen
Tinctură de mosc

Poțiune afrodiziacă

Rp/ Extract fluid de damiana	10 g
Tinctură de vanilie	10 g
Tinctură de scorțișoară	10 g
Vin de Malaga	100 g
Tinctură de coji de portocale	30 g
Tinctură de nux vomica	1 g
Sirop de lămâie	50 g

Se administrează de 3-4 ori, la interval de câteva ore.

Macerat stimulent și afrodiziac

Se face un macerat dintr-o jumătate de linguriță cu pulbere de damiana (*Turnera diffusa*) la o cană, la care se adaugă un bastonaș de vanilie.

Cataplasmă afrodiziacă

Se macerează timp de 20 zile, în 150 g alcool etilic alimentar de 60°:

Frunze de damiana	30 g
Pulbere de ghimbir	10 g
Strychnos ignatia (ignatia) măcinată	10 g
Lemn de yohimbe mărunțit	10-20 g

Se agită din când în când și la sfârșit se filtrează.

Acest macerat se diluează cu substanțele următoare, în ordinea indicată:

Alcool etilic de 90°	640 g
Esență de bergamotă	11 g
Esență de cbitră	6 g
Esență de coajă de lămâie	15 g
Esență de lavandă	3 g
Tinctură de smirnă de Siam (1/5)	22 g
Tinctură de ambră (1/1000)	5 g

Se aplică pe regiunea lombară după fricționarea prealabilă a zonei cu o mănușă de baie. Se folosește o doză de o lingură, de mai multe ori pe zi.

DENUMIRE LATINĂ	DENUMIRE ROMÂNEASCĂ	PĂRȚI UTILIZATE	DOZA UZUALĂ	DOZA AFRODIZIACĂ (pentru o singură administrare)
ABELMOSCHUS ESCULENTUS sin. HIBISCUS ESCULENTUS (Malvaceae)	BAME	fructe	1 g x 4/ zi	- 3 g; - aliment
ABRUS PRECATORIUS (Leguminosae)	LIANĂ CU LEMN DULCE	rădăcină, frunze, semințe		
ABUTYLON INDICUM (Malvaceae)	NALBA INDIANĂ	seminte	1 g x 4/ zi	3 g
ACANTHEA VIRILIS, LIRIOSMA OVATA, PTYCHOPETALUM OLACOIDES, PTYCHOPETALUM UNCINATUM (Oleaceae)	MUIRA-PUAMA	lemn, rădăcină, frunze	1 g x 4/ zi	3 g
ACANTHOPANAX GRACILISTYLUS sin. ACANTHOPANAX SPINOSUS (Araliaceae)	GINSENG SPINOS	scoarța rădăcinii	1 g x 4/ zi	3 g
ACERAS ANTROPOPHORUM (Orchidaceae)	ACERAS	frunze	0,5 g x 4/ zi	1,5 g
ACHILLEA MILLEFOLIUM (Compositae = Asteraceae)	COADA- ȘORICELULUI	flori, parte aeriană	1 g x 4/ zi	3 g
ACHILLEA MOSCHATA (Compositae=Asteraceae)	COADA-ȘORICELULUI DE MUNTE	frunze, flori	1 g x 4/ zi	- 3 g; - macerat, tinctură
ACORUS CALAMUS (Araceae)	OBLIGEANĂ	rizom	0,25-0,5 g x 4/zi	
ADENIA LOBATA (Passifloraceae)	ADENIA	lăstari tineri		clismă cu macerat
AFRAMOMUM MELEGUETA (Zingiberaceae)	SEMINȚELE-PARADISULUI	semințe		condiment
AGAVE AMERICANA (Agavaceae)	AGAVE	seva		vin, gel
AJUGA GENEVENSIS (Labiatae)	SULIMAN	parte aeriană	1 g x 4/ zi	3 g
ALANGIUM LAMARCKII (Alangiaceae)	ALAN	rădăcină		
ALCHEMILLA VULGARIS (Rosaceae)	CREȚIȘOARĂ	parte aeriană	1 g x 4/zi	3 g
ALCHORNEA FLORIBUNDA (Euphorbiaceae)	NIANDO	scoarța		
ALISMA PLANTAGO-AQUATICA (Alismataceae)	LIMBARIȚA, PĂTLAGINA DE APĂ	rizom, frunze	1 g x 4/ zi	
ALLIUM CEPA (Liliaceae)	CEAPĂ	bulb		aliment, macerat
ALLIUM PORUM (Liliaceae)	PRAZ	planta întreagă		aliment
ALLIUM SATIVUM (Liliaceae)	USTUROI	rădăcină, planta verde		macerat, tinctură 1/5; aliment
ALLIUM SCHOENOPRASUM (Liliaceae)	ARPAGIC	bulb		aliment
ALLIUM VICTORIALIS (Liliaceae)	AI DE MUNTE	bulb		aliment, macerat
ALOE VERA, ALOE BARBADENSIS (Liliaceae)	ALOE	gel	1 lingură gel x 3/zi	
ALPINIA GALANGA, sin. KAEMPFERIA GALANGA (Zingiberaceae)	GALANGA	rizom		macerat; aliment
ALPINIA OFFICINARUM (Zingiberaceae)	GALANGA MICA, GHIMBIR CHINEZESC	rizom	0,5-1 g x 4/ zi	3 g
ALSTONIA SCHOLARIS (Apocynaceae)	DITA	semințe		macerat
ALTHAEA OFFICINALIS (Malvaceae)	NALBĂ-MARE	rădăcină, frunze, flori	1g x 4/ zi	3 g
AMANITA MUSCARIA (Amanitaceae)	AMANITA, BUREȚI PESTRIȚI, PĂLĂRIA ȘARPELUI	pălăria		
AMMI VISNAGA, AMMI MAJUS, VISNAGA KELA (Umbelliferae)	AMMI	fructe	1 g x 4 /zi	3 g
AMARANTHUS POLIGAMUS (Amaranthaceae)	ȘTIR	semințe, rădăcină		macerat, 2 lingurițe la cană

DENUMIRE LATINĂ	DENUMIRE ROMÂNEASCA	PĂRȚI UTILIZĂTE	DOZA UZUALA	DOZA AFRODIZIACA (pentru o singura administrare)
ANACYCLUS PYRETHRUM (Compositae=Asteraceae)	MUȘEȚEL SPANIOL	rădăcină, ulei volatil		macerat, 5 g/litru; tinctură
ANADENANTHERA PEREGRINA (Leguminosae)	ANADENANTHERA	semințe		
ANAGALLIS ARVENSIS, A. ARVENSIS ssp. PHOENICEA (Primulaceae)	SCÂNTEIUȚĂ	parte aeriană	0,25 g x 4/zi	0. 5-0. 8g
ANANAS COMOSUS, sin. A. SATIVUS (Bromeliaceae)	ANANAS			aliment
ANETHUM GRAVEOLENS (Umbelliferae)	MĂRAR	semințe, parte aeriană	0,5-1 g x 4/zi	1,5 g
ANGELICA ARCHANGELICA (Umbelliferae = Apiaceae)	ANGELICĂ	planta întreagă	1 g x 4/zi	3 g
ANGELICA SINENSIS, ANGELICA POLYMORPHA (Umbelliferae)	DONG QUAI, ANGELICA CHINEZEASCĂ	rădăcină	0,5 g x 4/zi	1,5 g
APIUM GRAVEOLENS (Umbelliferae= Apiaceae)	ȚELINA	frunze, rădăcină, semințe	aliment	
AQUILEGIA CANADENSIS (Ranunculaceae)	CĂLDĂRUȘĂ AMERICANĂ	semințe	1 g x 4/zi	3 g
ARCTIUM LAPPA sin. LAPPA MAJOR (Compositae = Asteraceae)	BRUSTURE	rădăcină	1 g x 4/zi	3 g
ARECA CATECHU (Arecaceae)	BETEL, NUCA DE ARECA	semințe, fruct	250 mg x 4/ zi	3 g
ARGANIA SPINOSA (Sapotaceae)	ARGANIER	fruct, semințe	1-2 g/zi (asemănător cu piperul)	
ARGEMONE MEXICANA (Papaveraceae)	MAC-SPINOS	flori, frunze		
ARGYREIA NERVOSA (Convolvulaceae)	ARGYREIA NERVOSA	semințe	250 mg x 4/ zi	1 g
ARMORACIA RUSTICANA (Brassicaceae)	HREAN	rădăcină, frunze, flori	2-4 g/zi	
ARTEMISIA ABROTANUM (Asteraceae = Compositae)	LEMNUL-DOMNULUI	frunze, ramuri	1 g x 4 /zi	4 g
ARTEMISIA ABSINTHIUM (Asteraceae)	PELIN	parte aeriană	0, 5 g x 2/zi, 2 săptămâni	
ARTEMISIA DRACUNCULUS (Asteraceae)	TARHON	frunze, flori		aliment
ASPARAGUS OFFICINALIS (Liliaceae)	SPARANGHEL, ASPARAGUS	vârfuri, muguri, rădăcină		- aliment; - macerat 20 g/litru
ASPARAGUS RACEMOSUS, ASPARAGUS SARMENTOSUS (Liliaceae)	SHATAVARI	rădăcină		aliment
ASPIDOSPERMA QUEBRACHO-BLANCO (Apocynaceae)	QUEBRACHO, CHEBRAHMINĂ	scoarță	300-500 mg x 4/zi	
ATROPA BELLADONNA (Solanaceae)	MĂTRĂGUNĂ+	rădăcină, frunze	20-100 mg/zi	
AVENA SATIVA (Gramineae)	OVĂZ	semințe		- aliment; - macerat 20 g/litru
BAMBUSA ARUNDINACEA (Gramineae)	BAMBUS SPINOS	frunze, muguri	aliment	
BANISTERIOPSIS CAAPI (Malpighiaceae)	YAGE	scoarță		băutură
BETULA PUBESCENS (Betulaceae)	MESTEACĂN PUFOS	frunze	1 g x 4/zi	3 g
BORAGO OFFICINALE (Boraginaceae)	LIMBA- MIELULUI	frunze, flori	1 g x 4/zi	3 g
BROUSSONETIA PAPYRIFERA (Moraceae)	DUD-DE-HARTIE	fructe		aliment
BRUGMANSIA AUREA (Solanaceae)	TROMPETA-INGERILOR	frunze, semințe		
BRUNFELSIA SP., BRUNFELSIA CALYCINA (Solanaceae)	BRUNFELSIA	rădăcină		

DENUMIRE LATINĂ	DENUMIRE ROMÂNEASCĂ	PĂRȚI UTILIZATE	DOZA UZUALĂ	DOZA AFRODIZIACĂ (pentru o singură administrare)
BURSERA ODORATA, BURSERA SIMARUBA (Burseraceae)	COPAL	scoarță		
BUTEA MONOSPERMA (Papilonaceae)	KAMALASANA	frunze, flori, semințe, scoarță		
CACALIA CORDIFOLIA (Compositae)	MATWU		băutură ce înlocuiește peyotl	
CALLISTEPHUS CHINENSIS (Asteraceae)	MARGARETĂ	flori	1 g x 4/zi	3 g
CALONYCTION MURICATUM, IPOMOEA MURICATA (Convolvulaceae)	GARIYA	planta întreagă		
CANANGA ODORATA, UNONA ODORANTISSIMA (Magnoliidae, Annonaceae)	YLANG-YLANG	flori		ulei volatil
CANAVALIA MARITIMA (Leguminosae)	FASOLE DE MARE	semințe	(psihedelic)	
CANNABIS SATIVA var. INDICA (Cannabinaceae)	CÂNEPA	frunze, flori	250 mg x 2/zi	
CAPPARIS SPINOSA (Capparidaceae)	CAPERE	rădăcină, muguri	1 g x 4/zi	3 g
CAPSICUM ANNUUM (Solanaceae)	ARDEI IUTE	fructe	0,3-1 g/zi, în amestec cu alte plante	
CAPSICUM FRUTESCENS (Solanaceae)	ARDEI IUTE ARZĂTOR	fructe	300-500 mg/zi	
CARISSA EDULIS (Apocynaceae)	CARISSA	rădăcini, fructe	1 g x 4/zi	3 g
CARTHAMUS TINCTORIUS (Asteraceae = Compositae)	ȘOFRĂNEL	semințe, frunze, flori	1 g x 4/zi	3 g
CARUM CARVI (Umbelliferae)	CHIMEN	fructe	1 g x 4/zi	3 g
CARUM COPTICUM (Umbelliferae = Apiaceae)	AJOWAN	fructe, frunze, semințe	1 g x 4/zi	3 g
CASTANEA SATIVA, sin.-CASTANEA VESCA (Fagaceae)	CASTAN DULCE	frunze, fructe	aliment; 1,5 g x 4/zi	
CATHA EDULIS (Celastraceae)	KHAT, ARBORE DE CEAI ARĂBESC	frunze		consum, amestec frunze cu miere
CENTAUREA CYANUS (Asteraceae)	ALBĂSTREA	flori	1 g x 4/zi	3 g
CENTELLA ASIATICA, sin. HYDROCOTYLE ASIATICA (Umbelliferae = Apiaceae)	GOTU KOLA	parte aeriană	1 g x 4/zi	2 g
CHELIDONIUM MAJUS (Papaveraceae)	ROSTOPASCĂ	parte aeriană	0,5 g x 2- 4/zi,timp de 10 zile, apoi pauză	
CHIOCOCCA ALBA (Rubiaceae)		rădăcină		macerat
CICHORIUM ENDIVIA (Asteraceae=Compositae)	ANDIVĂ	frunze		aliment
CICHORIUM INTYBUS (Asteraceae)	CICOARE	frunze	2 g x 4/zi	5 g
CINNAMOMUM CAMPHORA, CAMPHORA OFFICINARUM (Lauraceae)	ARBORELE DE CAMFOR	lemn, rădăcini		macerat din rădăcină 0,2- 0,5g x 4/zi
CINNAMOMUM CASSIA, CINNAMOMUM ZEYLANICUM (Lauraceae)	SCORȚIȘOARĂ	scoarță	1 g x 4/zi	3 g
CITRUS LIMON (Rutaceae)	LĂMÂI	fruct, coajă		macerat, suc de lămâie
COCOS NUCIFERA (Arecaceae)	ARBORELE DE COCOS	fructe	2 g x 4/zi	5 g, doză unică
COFFEA ARABICA (Rubiaceae)	ARBORELE DE CAFEA	semințe		cataplasme (extern)

DENUMIRE LATINĂ	DENUMIRE ROMÂNEASCĂ	PĂRTI UTILIZATE	DOZA UZUALĂ	DOZA AFRODIZIACA (pentru o singură administrare)
COLA NITIDA, COLA ACUMINATA (Sterculiaceae)	NUCA DE COLA	frunze, fructe, seminte	4-8 g/zi	
COMMIPHORA OPOBALSAMUM (Burseraceae)	BALSAM DE GALAAD	muguri		
CORIANDRUM SATIVUM (Umbelliferae)	CORIANDRU	fructe	1 g x 4/zi	3 g
CORNUS OFFICINALIS (Cornaceae)	CORN JAPONEZ	fructe		macerat
CORRIGIOLA TELEPHIIFOLIA, CORRIGIOLA LITORALIS (Caryophillaceae)	IARBA-FUNIE	rădăcini		băutură
CORYLUS AVELLANA (Betulaceae)	ALUNE	seminte		aliment
CROCUS SATIVUS (Iridaceae)	ŞOFRAN	stigmate	100 mg x 4/zi	
CUCURBITA PEPO (Cucurbitaceae)	DOVLEAC	seminţe, fructe	3 g x 4/zi	6 g
CUMINUM CYMINUM (Umbelliferae)	CHIMEN ROMAN	seminte	0,5 g x 4/zi	1,5 g
CUSCUTA CALIFORNICA, CUSCUTA CHINENSIS, CUSCUTA JAPONICA (Cuscutaceae)	TORŢEL		1 g x 4/zi, macerat	
CYDONIA VULGARIS (Rosaceae)	GUTUIA	frunze, fructe, seminte	1 g x 4/zi	3 g
CYNARA CARDUNCULUS (Compositae)	CARDON	frunze, floare	1 g x 4/zi	3 g; aliment
CYNARA SCOLYMUS (Compositae)	ANGHINARE	floare, frunze	1 g x 4/zi	3 g; aliment
CYPERUS ESCULENTUS (Cyperaceae)	MIGDALE DE PĂMÂNT	tuberculi.	1 g x 4/zi	3 g
CYPERUS ROTUNDUS (Cyperaceae)	CĂPRIŞOR			
DACTYLORHIZA MACULATA, sin. ORCHIS MACULATA (Orchidaceae)	SCULĂTOARE	tuberculi	1,5 g x 4/zi	3 g
DATURA METEL (Solanaceae)	LAUR PĂROS	parte aeriană		
DATURA STRAMONIUM (Solanaceae)	CIUMĂFAIE			
DAUCUS CAROTA (Umbelliferae)	MORCOV	rădăcină		aliment
DEINBOLLIA PINNATA, DEINBOLLIA VARIABILIS (Sapindaceae)	DEINBOLLIA	frunze		inhalare pulbere
DELPHINIUM CONSOLIDA, sin. CONSOLIDA REGALIS (Ranunculaceae)	NEMŢIŞORI-DE-CAMP	flori, frunze, seminţe		macerat o linguriţă la cană, cu prudenţă (toxic)
DELPHINIUM STAPHYSAGRIA (Ranunculaceae)	NEMŢIŞOR-TUNISIAN	seminţe		macerat, 1 g seminţe la 500 ml apă
DIEFFENBACHIA SEGUINE (Araceae)	TRESTIE-MUTĂ			macerat ! toxic
DIOSCOREA VILLOSA (Dioscoreaceae)	YAM, IGNAMĂ SĂLBATICĂ	rădăcină tuberculi		tinctură
DIOSPYROS CRASSINERVIS (Ebenaceae)	PRUN ORIENTAL	frunze, rădăcină		macerat
DIOSPYROS EMBRYOPTERIS, DIOSPYROS CORDIFOLIA (Ebenaceae)	PRUN INDIAN	fructe		suc
DURIO ZIBETHINUS (Bombacaceae)	DURIAN	fruct, seminte		aliment
ECHINACEA ANGUSTIFOLIA, ECHINACEA PALIDA, ECHINACEA PURPUREA (Compositae=Asteraceae)	ECHINACEA	frunze	1 g x 4/zi	3 g
ELAPHOMYCES CERVINUS (Elaphomycetaceae)	PASIUNEA-CERBILOR			
ELETTARIA CARDAMOMUM, AMMOMUM CARDAMOMUM (Zingiberaceae)	CARDAMOM	seminţe, capsule	0,5 g x 4/zi	1,5 g
ELEUTHEROCOCCUS SENTICOSUS, sin. ACANTHOPANAX SENTICOSUS (Araliaceae)	GINSENG SIBERIAN	rădăcină	2 g/zi, 3 săpt	2 g - doză unică

DENUMIRE LATINĂ	DENUMIRE ROMÂNEASCĂ	PĂRȚI UTILIZATE	DOZA UZUALĂ	DOZA AFRODIZIACĂ (pentru o singură administrare)
EPHEDRA SINENSIS, EPHEDRA SINICA (Ephedraceae)	CÂRCEL, EFEDRA	părți aeriene	150 mg x 4/zi	1 g
EPIMEDIUM GRANDIFLORUM, EPIMEDIUM PINNATUM, EPIMEDIUM RUBRUM (Berberidaceae)	YIN-YANG	frunze	1 g x 4/zi	3 g
EPITHELANTHA MICROMERIS (Cactaceae)	CHILITO	fructe		
EOUISETUM MYRIOCHAETUM (Equisetaceae)	COADA-CALULUI MARE	părți aeriene		macerat plantă proaspătă
ERUCA VESICARIA ssp. SATIVA, sin. BRASSICA ERUCA (Cruciferae)	LAPTUCA CU FLORI GALBENE	semințe, frunze	1g x 4/zi	3 g
ERYNGIUM PLANUM (Umbelliferae)	SCAI VÂNĂT	rădăcină	1g x 4/zi	3 g
ERYTHRINA AMERICANA (Leguminosae)	ARBORELE CORAL	seminte		aliment
ERYTHROXYLUM CATUABA (Erythroxylaceae)	CATUABA			
ERYTHROXYLUM COCA (Erythroxylaceae)	ARBUSTUL DE COCA		se mestecă frunze	
EUGENIA AXILLARIS (Myrtaceae)	EUGENIA	rădăcină		macerat
EUGENIA CARYOPHILLATA, sin. CARYOPHYLLUS AROMATICUS, sin. SYZYGIUM AROMATICUM (Myrtaceae)	CUIȘOARE	boboci florali	1 g x 4/zi	3 g
FERULA ASAFOETIDA (Umbelliferae=Apiaceae)	FENICUL GIGANT			300- 1000mg
FERULA HERMONIS (Umbelliferae=Apiaceae)		rădăcină		
FICUS CAPENSIS (Moraceae)	FICUS	fructe, frunze, rădăcini, ramuri		
FICUS CARICA (Moraceae)	SMOCHIN	fructe, frunze	aliment	
FOENICULUM VULGARE (Umbelliferae=Apiaceae)	FENICUL	fructe	1 g x 4/zi	3 g
FRAXINUS ANGUSTIFOLIA (Oleaceae)	FRASIN	fructe		macerat
FUNTUMIA ELASTICA (Apocynaceae)	NKAGO	tulpini, latex		
GALEGA OFFICINALIS (Leguminosae=Fabaceae)	CIUMĂREA	parte aeriană, semințe	1-1,5 g x 4/ zi	4 g
GALIUM MOLLUGO (Rubiaceae)	SÂNZIENE ALBE	parte aeriană	1 g x 4/zi	3 g
GANODERMA LUCIDUM (Polyporaceae)	LINGURA-ZÂNELOR	ciuperca	100 mg x 4/zi	
GARCINIA KLAINEANA, GARCINIA COLA, GARCINIA MANGOSTANA (Guttiferae=Clusiaceae)	GARCINIA	fructe		
GARDENIA GUMMIFERA, GARDENIA FLORIDA (Rubiaceae)	GARDENIA	frunze, fructe	1 g x 4/zi (frunze)	suc fructe
GENTIANA ASCLEPIADEA (Gentianacee)	GENȚIANĂ ALBASTRĂ	frunze, flori	1 g x 4 /zi	3 g
GENTIANA CENTAURIUM (Gentianacee)	GENȚIANĂ ROȘIE	frunze, flori		macerat 10 g/litru
GENTIANA LUTEA (Gentianacee)	GENȚIANĂ GALBENĂ	rădăcină	0,5 g x 4/zi	2 g
GERANIUM MACRORRHIZUM (Geraniaceae)	PRIBOI	frunze, rădăcină		macerat
GERANIUM PHAEUM (Geraniaceae)	PĂLĂRIA-CUCULUI	frunze, flori, rizomi, rădăcină	flori - 1 g o dată rizomi - 0,5 g o dată	
GERANIUM ROBERTIANUM (Geraniaceae)	NAPRAZNIC	părti aeriene	1 g x 4 /zi	
GINKGO BILOBA (Ginkgoaceae)	GINKGO	frunze, semințe	1 g x 4 /zi	3 g

DENUMIRE LATINĂ	DENUMIRE ROMÂNEASCĂ	PĂRȚI UTILIZATE	DOZA UZUALĂ	DOZA AFRODIZIACĂ (pentru o singură administrare)
GLYCYRRHIZA GLABRA (Leguminosae)	LEMN-DULCE	rădăcină	1 g x 4/zi	3 g
GOSSYPIUM HERBACEUM (Malvaceae)	BUMBAC	rădăcină	500 mg x 4/zi	1,5 g
GRATIOLA OFFICINALIS (Scrophulariaceae)	AVRĂMEASA	rădăcină, parte aeriană	250 mg x 2-4/zi	
GRIFFINIA SIMPLICIFOLIA, GRIFFINIA PARVIFLORA (Amaryllidaceae)	GRIFINIA	ramuri, frunze		
GUAJACUM SANCTUM (Zygophyllaceae)	ARBORELE VIEȚII	scoarță, lemn, rășină		extern
HELIANTHUS ANNUUS (Compositae=Asteraceae)	FLOAREA-SOARELUI	semințe, flori	1 g x 6-8/zi	
HERACLEUM SPHONDYLIUM (Umbelliferae=Apiaceae)	CRUCEA-PAMANTULUI, BRÂNCA-URSULUI	frunze, fructe, rădăcină	1 g x 4/zi	3 g
HIBISCUS ABELMOSCHUS (Malvaceae)	NALBA SIRIANĂ	seminte		
HIBISCUS TRIONUM, sin. HIBISCUS TERNATUS (Malvaceae)	ZĂMOȘIȚĂ	parte aeriană	1 g x 4/zi	3 g
HORDEUM VULGARE, sin. HORDEUM DISTICHON (Gramineae)	ORZ	semințe		suc de orz verde
HUMULUS LUPULUS (Cannabinaceae)	HAMEI	conuri		
HYOSCYAMUS NIGER (Solanaceae)	MĂSELARIȚA	frunze, vârful tulpinii, flori		
HYPERICUM PERFORATUM (Hypericaceae)	SUNĂTOARE, POJARNIȚĂ	parte aeriană, flori	1g x 4/zi	3 g
HYSSOPUS OFFICINALIS (Labiatae)	ISOP	ramuri tinere	1g x 4/zi	3 g, o dată pe zi
ILEX CORNUTA, ILEX AQUIFOLIUM (Aquifoliaceae)	ZIMBRU, FINIC GHIMPOS	frunze, scoarță	1g x 4/zi	2 g
ILEX PARAGUARIENSIS (Aquifoliaceae)	YERBA MATE, MATE	frunze	1g x 4/zi	3 g - doză unică
IPOMOEA BATATAS (Convolvulaceae)	BATATE, CARTOFII-DULCI	rădăcina		aliment
IPOMOEA VIOLACEA (Convolvulaceae)	MORNING GLORY	seminte		2-3 seminte
JASMINUM OFFICINALE (Oleaceae)	IASOMIE DE GRĂDINĂ	flori	1g x 4/zi	
JUGLANS REGIA (Juglandaceae)	NUC	fructe, frunze		aliment
JUNIPERUS COMMUNIS (Cupressaceae)	IENUPAR	frunze, fructe, lemn, mlădițe		macerat, tinctură boabe
JUSTICIA PECTORIALIS (Acanthaceae)	JUSTICIA			
KOCHIA SCOPARIA sin. CHINOPODIUM SCOPARIA (Chenopodiaceae)	BELVEDERE	parte aeriană		macerat
LACTUCA VIROSA (Compositae)	LAPTUCA SALBATICA			suc
LAURUS NOBILIS (Lauraceae)	DAFIN	frunze, fructe	1 g x 4/zi	3 g
LAVANDULA ANGUSTIFOLIA sin. LAVANDULA VERA (Labiatae) (LAVANDULA OFFICINALIS)	LEVĂNȚICĂ, LAVANDĂ	flori	0,5 g x 4/zi	3 g
LENTINULA EDODES (Trichilomataceae)	SHIITAKE	pălăria ciupercii	aliment	
LEONURUS HETEROPHYLLUS, LEONURUS SIBIRICUS (Labiatae)	URECHEA-LEULUI	semințe		
LEPIDIUM SATIVUM (Cruciferae=Brassicaceae)	CRESON	părți aeriene, seminte	0,5 g x 4/zi	1,5 g
LEVISTICUM OFFICINALE (Umbelliferae)	LEUȘTEAN	frunze, semințe, rădăcină	1 g x 4/zi	

DENUMIRE LATINĂ	DENUMIRE ROMÂNEASCĂ	PĂRȚI UTILIZATE	DOZA UZUALĂ	DOZA AFRODIZIACĂ (pentru o singură administrare)
LODOICEA SEYCHELLARUM, LODOICEA MALDIVICA (Arecaceae)	COCOTIER-PERECHE	fruct		aliment
LOPHANTHUS ANISATUS (Labiatae)	LOFANTUS	părți aeriene	1 g x 4/zi	3 g
LOPHOPHORA WILLIAMSII sin. ANHALONIUM WILLIAMSII (Cactaceae)	PEYOTL			
LYCIUM CHINENSE, LYCIUM BARBATUM (Solanaceae)	LYCIUM	fructe, rădăcină		
MALLOTUS OPPOSITIFOLIUS (Euphorbiaceae)	VANG	toată planta		
MANDRAGORA OFFICINARUM, MANDRAGORA AUTUMNALIS, MANDRAGORA VERNALIS (Solanaceae)	MANDRAGORA	părți aeriene, rădăcină		tinctură
MANGIFERA INDICA, MANGIFERA MONTANA (Anacardiaceae)	MANGO	fruct		aliment
MAYTENUS KRUKOVII (Celastraceae)	CHUCHUASI	scoarța		macerat
MEDICAGO SATIVA (Leguminosae)	LUCERNĂ, ALFALFA	semințe, flori, frunze		macerat, suc
MELALEUCA CAJUPUTI, MELALEUCA LEUCADENDRON (Myrtaceae)	CAJEPUTIER	frunze	250 mg x 3/zi	
MELALEUCA VIRIDIFLORA (Myrtaceae)	NIAOULI	frunze		
MENTHA PIPERITA (Labiatae = Lamiaceae)	MENTĂ, IZMA BUNA	frunze	1 g x 4/zi	3 g
METHYSTICODENDRON AMESIANUM (Solanaceae)	BORRACHERO	frunze		macerat 1 g/cană
MICRODESMIS PUBERULA (Pandaceae)	ISEKE	scoarță, frunze		clismă cu macerat
MOMORDICA CHARANTIA (Cucurbitaceae)	MOMORDICA	frunze, fructe, semințe, ulei semințe	0,5 g x 4/zi	
MORINDA OFFICINALIS, POLYGALA REINII (Rubiaceae)	BA JI TIAN	rădăcină	1 g x 4/zi	3 g
MUCUNA PRURIENS, CARBOPOGON PRURIENS (Leguminosae)	MUCUNA	semințe		
MUSA PARADISIACA (Musaceae)	BANANĂ	fructe	3 g x 4/zi	aliment
MYCELIS MURALIS, sin. LACTUCA MURALIS (Asteraceae=Compositae)	LĂPTUCĂ	frunze, parte aeriană	1-2 g x 4/zi	3 g
MYRISTICA FRAGRANS (Myristicaceae)	NUCȘOARA (NUCA MUSCADĂ)	semințe	0,5 g x 4/zi	
MYRTUS COMMUNIS (Myrtaceae)	MIRT	flori, frunze, fructe	0,5 g x 4/zi	2 g
NASTURTIUM OFFICINALE (Cruciferae = Brassicaceae)	NASTUREL	parte aeriană		aliment, suc
NELUMBO NUCIFERUM, sin. NELUMBIUM NELUMBO (Nymphaceae)	LOTUS	semințe, rădăcină, flori	flori - 1 g x 4/zi	
NEMBOULDIA LAEVIS (Bignoniaceae)		ramuri, scoarță		
NIGELLA SATIVA (Ranunculaceae)	NEGRILICĂ	semințe	1 g x 4/zi	3 g – doză unică
OCIMUM BASILICUM (Labiatae = Lamiaceae)	BUSUIOC	parte aeriană, semințe	1 g x 4/zi	3 g
OCIMUM SANCTUM (Labiatae)	TULASI	parte aeriană	1 g x 4/zi	3 g
OLEA EUROPAEA (Oleaceae)	MĂSLIN	fructe, frunze		tinctură, 15 pic. x 4/zi
ORCHIS MACULATA (Orchidaceae)	POROINIC	tuberculi	1 g x 4/zi	3 g

DENUMIRE LATINĂ	DENUMIRE ROMÂNEASCĂ	PĂRȚI UTILIZATE	DOZA UZUALĂ	DOZA AFRODIZIACĂ (pentru o singură administrare)
ORCHIS SP., ORCHIS MASCULA (Orchidaceae)	ORHIDEE	tuberculi, flori	5 g la un pahar lapte	extern - local
ORCHIS MORIO (Orchidaceae)	UNTUL-VACII, SATYRION	tuberculi, flori	1 g x 4/zi	3 g
ORCHIS PAPILIONACEA (Orchidaceae)	GEMĂNARIȚĂ	tuberculi		0,5-1 g, o singură dată
ORCHIS PURPUREA (Orchidaceae)	POROINIC PURPURIU	tuberculi	1 g x 4/zi	3 g
ORIGANUM VULGARE (Labiatae)	SOVÂRV	parte aeriană	1 g x 4/zi	3 g
OROBANCHE ALBA, OROBANCHE COERULEUS, OROBANCHE PYCNOSTACHYA (Orobanchaceae)	OROBANCHE	rădăcină, parte aeriană		
PANAX GINSENG, PANAX PSEUDOGINSENG, PANAX SCHINSENG, PANAX JAPONICUS (Araliaceae)	GINSENG ORIENTAL	rădăcină	2 g/zi, timp de 3 săptă-mâni	2 g, o singură dată
PANAX QUINQUEFOLIUM sin. PANAX QUINQUEFOLIUS sin. ARALIA QUINQUEFOLIA (Araliaceae)	GINSENG AMERICAN	rădăcină	0,5-1 g/zi, timp de 3 săptămâni	2 g, o singură dată
PANAX REPENS (Araliaceae)	GINSENG FALS	rădăcină		
PANDANUS SP., PANDANUS UTILIS (Pandaceae)	PANDANUS	fructe		
PAPAVER SOMNIFERUM (Papaveraceae)	MAC	capsule, seminte	maxim 100 mg/zi	
PARONYCHIA ARABICA, PARONYCHIA ARGENTEA, PARONYCHIA CEPHALOTES (Caryophyllaceae)	PARONYCHIA			
PAULLINIA CUPANA (Sapindaceae)	GUARANA, PAULINĂ	semințe	0,5-1 g x 4/zi	2 g
PAUSINYSTALIA YOHIMBE, sin. CORYNANTHE YOHIMBE (Rubiaceae)	YOHIMBE	scoarță		tinctură, 100 mg/zi; clorhidrat, 4 mg/zi
PEGANUM HARMALA (Zygophyllaceae)	ARMALA, RUTA SIRIANĂ	semințe	0,5 g, de maxim 2 ori/zi	
PERSEA GRATISSIMA, sin. PERSEA AMERICANA (Lauraceae)	AVOCADO	fructe, frunze		aliment
PETROSELINUM SATIVUM, PETROSELINUM HORTENSE, P. APIUM, P. CARUN, P. CRISPUM (Umbelliferae)	PĂTRUNJEL	semințe, rădăcini, frunze	1 g x 4/zi (frunze) 0,3-0,5 g x 4/zi (seminte)	3 g 1-2 g
PHALLUS IMPUDICUS, sin. ITHYPHALLUS IMPUDICUS (Phallaceae)	BURETE PUCIOS	toată ciuperca	2 g/zi	
PHELLODENDRON AMURENSE (Rutaceae)	ARBORE DE PLUTĂ CHINEZESC	scoarță	1 g x 4/zi	3 g
PHOENIX DACTILYFERA (Palmae)	CURMAL	fructe, semințe	aliment; semințe, 1 g x 4/zi	3 g
PHOTINIA SERRULATA (Rosaceae)	MOŞMON LUCIOS	ramur		
PIMENTA DIOICA, PIMENTA OFFICINALIS (Myrtaceae)	PIMENT	fructe		condiment, cu cacao
PIMPINELLA ANISUM, sin. ANISUM VULGARE (Umbelliferae=Apiaceae)	ANASON	semințe	1 g x 4/zi	- 3 g; - macerat
PIPER ANGUSTIFOLIUM (Piperaceae)	PIPER-MATICO	fructe, frunze		condiment
PIPER BETLE, CHAVICA BETLE (Piperaceae)	PIPER-BETEL	frunze, fructe		
PIPER CUBEBA (Piperaceae)	PIPER NEGRU AFRICAN	fructe	1 g/zi	condiment
PIPER LONGUM (Piperaceae)	PIPPALI	fructe	0,3-1 g x 4/zi	
PIPER METHYSTICUM (Piperaceae)	KAWA-KAWA	rădăcină	băutură	

DENUMIRE LATINĂ	DENUMIRE ROMÂNEASCĂ	PĂRȚI UTILIZATE	DOZA UZUALĂ	DOZA AFRODIZIACĂ (pentru o singură administrare)
PIPER NIGRUM (Piperaceae)	PIPER	fructe		condiment, macerat și extern
PISTACIA LENTISCUS (Anacardiaceae)	ARBUST DE MASTIC	rășină, lemn, fructe	0,5 g x 4/zi	1,5 g, cu 3-4 ore înainte
PLANTAGO MAJOR (Plantaginaceae)	PĂTLAGINĂ	frunze, flori, semințe, rădăcină	2 g x 4/zi	4 g
POLYGONATUM ODORATUM, sin. POLYGONATUM OFFICINALE (Liliaceae)	PECETEA-LUI-SOLOMON	rizomi, frunze	0,5 g x 4/zi	
POLYGONUM MULTIFLORUM, POLYGONUM CHINENSE, PLEUROPTERUS CORDATUS, PLEUROPTERUS CONVOLVULUS (Polygonaceae)	FO-TI	rădăcină, tulpină, frunze	1 gx 4/zi	3 g
POLYGONUM HYDROPIPER (Polygonaceae)	PIPERUL BĂLȚII	parte aeriană	0,5 g x 4/zi (maxim 2 g/zi)	2 g
PRIMULA OFFICINALIS, sin. PRIMULA VERIS (Primulaceae)	CIUBOȚICA-CUCULUI	rădăcină	1 g x 4/zi	3 g
PRUNELLA VULGARIS (Labiatae = Lamiaceae)	BUSUIOC SĂLBATIC	planta întreagă	1 g x 4/zi	3 g
PRUNUS ARMENIACA, sin. .ARMENIACA VULGARIS (Rosaceae)	CAIS	fructe	aliment; pulbere, 1 g x 4/zi	3 g
PRUNUS PERSICA, sin. PERSICA VULGARIS (Rosaceae)	PIERSIC	fructe, frunze	aliment; 2 g x 4/zi	
PSORALEA CORYLIFOLIA (Fabaceae)	PSORALEA	semințe		macerat
PUNICA GRANATUM (Punicaceae)	RODIE	fructe, semințe, rădăcină		aliment
RAPHANUS SATIVUS (Cruciferae=Brassicaceae)	RIDICHE	rădăcină, frunze		aliment
RAUVOLFIA VOMITORIA, RAUVOLFIA SERPENTINA (Apocynaceae)	RAUVOLFIA	rizomi	pulbere, 50 mg/zi	
REHMANNIA GLUTINOSA, REHMANNIA CHINENSE (Scrophullariaceae)	REHMANNIA	rădăcină		
RHODODENDRON KOTSCHYI (Ericaceae)	SMIRDAR	frunze, flori	250 mg x 4/zi	1,5 g
RHODIOLA ROSEA (Crassulaceae)	RĂDĂCINA-ROZ	rădăcină		
RHODYMENIA PALMATA	DULSE			
RIBES NIGRUM (Rosaceae)	COACĂZ NEGRU	frunze, fructe		macerat
ROBINIA PSEUDACACIA (Leguminosae)	SALCÂM	flori	1 g x 4/zi	3 g
ROSA CANINA (Rosaceae)	MĂCEȘ	fructe, frunze, flori	1 g x 4/zi	3 g
ROSA CENTIFOLIA, ROSA DAMASCENA (Rosaceae)	TRANDAFIR	petale	1-2 g x 4/zi	3 g
ROSMARINUS OFFICINALIS (Labiatae)	ROSMARIN		1 g x 4/zi	3 g
ROUPALA MONTANA (Proteaceae)	BOIS-BANDE	scoarță		macerat, extern
RUBIA TINCTORIUM (Rubiaceae)	ROAIBĂ	rădăcină, frunze	1 g x 4/zi	2 g
RUBUS CAESIUS, RUBUS FRUCTICOSUS, RUBUS HIRSUTUS (Rosaceae)	MUR	frunze, muguri	1 g x 4/zi	3 g
RUBUS IDAEUS (Rosaceae)	ZMEUR	frunze, fructe	1 g x 4/zi	
SABAL SERRULATA, sin. SERENOA SERRULATA, SERRENOA REPENS (Palmaceae)	SAW PALMETTO, PALMIERUL SABAL	fructe		tinctură, 30-60 picături/zi

DENUMIRE LATINĂ	DENUMIRE ROMÂNEASCĂ	PĂRȚI UTILIZATE	DOZA UZUALĂ	DOZA AFRODIZIACĂ (pentru o singură administrare)
SALMALIA MALABARICA	ARBORELE DE MĂTASE DE BUMBAC	scoarță, guma		
SALVIA MILTIORHIZA, sin. SALVIA POGONOCALIX (Labiatae)	SALVIE PURPURIE	rădăcină	1 g x 4/zi	3 g
SALVIA OFFICINALIS (Labiatae)	SALVIE	frunze, rădăcină	1 g x 4/zi	3 g
SALVIA SCLAREA (Labiatae = Lamiaceae)	IARBA-SFÂNTULUI-IOAN, SALVIE MUSCATĂ	parte aeriană înflorită, semințe	1 g x 4/zi	2 g – doză unică
SANGUINARIA CANADENSIS (Papaveraceae)	RĂDĂCINA-ROȘIE	rădăcină		
SANGUISORBA MINOR (Rosaceae)	CEBARE	frunze, muguri tineri		aliment
SASSAFRAS ALBIDIUM (Lauraceae)	SASAFRAS	scoarță, rădăcină		macerat
SATUREJA HORTENSIS (Labiatae = Lamiaceae)	CIMBRU DE GRĂDINĂ	parte aeriană	1 g x 4/zi	3 g
SATUREJA MONTANA (Labiatae = Lamiaceae)	CIMBRU DE MUNTE	parte aeriană înflorită	1 g x 4/zi	3 g
SCHINUS MOLLE (Anacardiaceae)	PIPER AMERICAN	fructe, frunze	1 g x 4/zi	
SELINUM MONNIERI, sin. ATHAMANTA CHINENSIS, sin. CICUTA SINENSIS (Umbelliferae)	SELIN	semințe	1g x 4/zi	3 g
SESAMUM INDICUM (Pedaliaceae)	SUSAN	semințe		aliment
SHOREA ROBUSTA, SHOREA POLYSPERMA (Dipterocarpaceae)	ARBORELE DE SAL	guma		
SINAPIS ALBA (Brassicaceae)	MUȘTAR ALB	semințe	0,5 g x 4/zi	
SILIM ERECTUM (Umbelliferae = Apiaceae)	COSIȚEL	frunze, flori	1,5 g x 4/zi	4 g
SMILAX OFFICINALIS, SMILAX ASPERA (Liliaceae)	SMILAX, SARSAPARILLA	rădăcină	1 g x 4/zi	3 g
SOLANDRA BREVICALYX (Solanaceae)	POTIR-AURIU	toată planta		
SPERGULARIA RUBRA, ARENARIA RUBRA (Caryophyllaceae)	NISIPOASĂ			macerat 20 g/litru
STELLARIA MEDIA (Caryophyllaceae)	ROCOINĂ	frunze, parte aeriană înflorită	1 g x 4/zi	3 g
STEREOSPERMUM SUAVEOLENS (Bignoniaceae)	STHIRA-GANDHA	flori		
STROPHARIA CUBENSIS (Agaricaceae)	STROPHARIA CUBENSIS			
STRYCHNOS BRUTHIERANA (Loganiaceae)	HOANG NAM	scoarță	- 250 mg intern; - extern	
STRYCHNOS IGNATII (Loganiaceae)	BOBUL-SFÂNTULUI-IGNAȚIU	semințe		100mg
STRYCHNOS NUX-VOMICA (Loganiaceae)	TURTA-LUPULUI	semințe	50-200 mg /zi	
TABEBUIA HETEROPHYLLA, TABEBUIA IMPETIGINOSA (Bignoniaceae)	PAO D'ARCO	frunze, scoarță	1 g x 2/zi (scoarță)	macerat (frunze)
TABERNANTHE IBOGA (Apocynaceae)	IBOGA	rădăcină		0,5-2 g/ o singură dată
TANAECIUM NOCTURNUM (Bignoniaceae)	KORIBO	rădăcină, parte aeriană		
TERMINALIA CHEBULA (Combretaceae)	MYROBOLAN			
TETRACERA AENIFOLIA (Dilleniaceae)	AKOTOPA	frunze		

DENUMIRE LATINĂ	DENUMIRE ROMÂNEASCĂ	PĂRȚI UTILIZATE	DOZA UZUALĂ	DOZA AFRODIZIACĂ (pentru o singură administrare)
THEA SINENSIS, sin. CAMELIA SINENSIS (Theaceae)	ARBUST DE CEAI	frunze	1 g x 4/zi	3 g
THEOBROMA CACAO (Sterculiaceae)	ARBORE DE CACAO	seminte		aliment
THYMUS VULGARIS (Labiatae=Lamiaceae)	CIMBRU DE CULTURA	parte aeriană	1 g x 4/zi	3 g
TRIBULIS TERRESTRIS (Zygophyllaceae)	COLȚII-BABEI	fruct, parte aeriană	1 g x 4/zi	3 g
TRICHOCEREUS PACHANOI (Cactaceae)	CACTUSUL SAN PEDRO			macerat 2-3 g coajă
TRIFOLIUM PRATENSE (Leguminosae)	TRIFOI ROȘU	flori	1-1,5 g x 4/zi	3 g
TRIGONELLA FOENUM GRAECUM (Leguminosae)	SCHINDUF	semințe	1 g x 4/zi	3 g
TRITICUM AESTIVUM, TRITICUM SATIVUM, TRITICUM VULGARE (Gramineae)	GRÂU	germeni de grâu, semințe încolțite	1 linguriță x 3/zi, maxim 3 săptămâni la fiecare 3 luni	
TROPAEOLUM MAJUS (Tropaeolaceae)	CĂLTUNAȘI	frunze, flori	1g x 4/zi	3 g
TUBER MELANOSPORUM (Tuberaceae)	TRUFA DE IARNA	ciuperca		aliment
TURBINA CORYMBOSA (Convolvulaceae)	OLOLIUQUI	seminte		
TURNEFORTIA VOLUBILIS (Tumeraceae)	TURNEFORTIA VOLUBILIS			
TURNERA DIFFUSA, sin. TURNERA AFRODISIACA, DAMIANA APHRODISIACA, TURNERA MICROPHYLLA (Turneraceae)	DAMIANA	toată planta	250 mg x 4/zi	1 g
TYPHA ROTUNDIFOLIA, TYPHA ANGUSTIFOLIA (Typhaceae)	COADA-PISICII	frunze, flori		
URTICA DIOICA (Lamiaceae)	URZICA	frunze, seminte	1 g x 4/zi	3 g
URTICA URENS (Urticaceae)	URZICĂ MICĂ	frunze, seminte	1 g x 4/zi	3 g
VANILLA PLANIFOLIA (Orchidacee)	VANILIE	fructe		condiment
VACCINIUM MYRTILLUS (Ericaceae)	AFIN	frunze, fructe	1 g x 4/zi	3 g
VERBENA OFFICINALIS (Verbenaceae)	VERBINĂ	parte aeriană	1 g x 4/zi	3 g
VINCA MINOR (Apocynaceae)	SASCHIU	planta întreagă	0,3-0,5 g x 4/zi	1 g
VIOLA ODORATA (Violaceae)	TOPORAȘ, VIORELE	parte aeriană	0,5 g x 4/zi	2 g
VISCUM ALBUM (Loranthaceae)	VÂSC	ramur. cu frunze	0,5 g x 4/zi	1,5 g
VITEX AGNUS-CASTUS (Verbenaceae)	LEMNUL-LUI-AVRAM	fructe, flori, frunze, seminte	0,5-1 g x 4/zi	
VITEX NIGUNDO (Verbenaceae)	INDRANI	rădăcină		
WITHANIA SOMNIFERA, WITHANIA SOMNIFERUM (Solanaceae)	ASHWAGANDHA	rădăcină, frunze	1 g x 4/zi	3 g
ZEA MAYS (Gramineae)	PORUMB	stigmate flori, boabe		aliment, macerat, sirop
ZINGIBER OFFICINALIS, sin. AMOMUM ZINGIBER (Zingiberaceae)	GHIMBIR	rădăcină	0,5 g x 2-4/ zi	2 g

INDEX SISTEMATIZAT CU ACȚIUNILE PLANTELOR AFRODIZIACE

Termen/acțiune	Acțiune specifică	PLANTE
AFRODIZIACE PENTRU BĂRBAȚI		Agave (*Agave americana*) Ashwagandha (*Withania somnifera, Withania somniferum*) Cimbru de cultură (*Thymus vulgaris*) Cimbru de grădină (*Satureja hortensis*) Colții-babei (*Tribulis terrestris*) Coriandru (*Coriandrum sativum*) Crucea-pământului (*Heracleum sphondylium*) Fo-ti (*Polygonum multiflorum*, sin. *Polygonum chinense*) Gemănariță (*Orchis papilionacea*) Ginseng american (*Panax quinquefolium*, sin. *Panax quinquefolius*, sin. *Aralia quinquefolia*) Ginseng oriental (*Panax ginseng, Panax pseudoginseng*) Ginseng siberian *(Eleutherococcus senticosus*, sin. *Acanthopanax senticosus)* Ginseng spinos (*Acanthopanax spinosum, Acanthopanax gracilistylus*) Muira-puama (*Acanthea virilis, Liriosma ovata, Ptychopetalum olacoides, Ptychopetalum uncinatum*) Nucșoară (*Myristica fragrans*) Orhidee (*Orchis spp., Orchis mascula*) Pecetea-lui-Solomon (*Polygonatum odoratum*, sin. *Polygonatum officinale*) Poroinic (*Orchis maculata*) Poroinic purpuriu (*Orchis purpurea*) Saw palmetto (*Sabal serrulata*, sin. *Serenoa serrulata*, sin. *Serenoa repens*) Sculătoare (*Dactylorhiza maculata*) Smilax (*Smilax officinalis, Smilax aspera*) Sovârv (*Origanum vulgare*) Țelină (*Apium graveolens*) Untul-vacii (*Orchis morio*) Usturoi (*Allium sativum*) Yohimbe (*Pausinystalia yohimbe*, sin. *Corynanthe yohimbe*) Se mai pot folosi de către bărbați și următoarele plante cu efect afrodiziac: Anason (*Pimpinella anisum*, sin. *Anisum vulgare*) Catuaba (*Erythroxylum catuaba*) Ceapă (*Allium cepa*) Cocotier-pereche (*Lodoicea maldivica*) Damiana (*Turnera diffusa*, sin. *Turnera afrodisiaca, Damiana aphrodisiaca*) Dovleac (*Cucurbita pepo*) Ghimbir (*Zingiber officinalis*, sin. *Amomum zingiber*) Grâu (*Triticum aestivum, Triticum sativum, Triticum vulgare*) Liană-cu-lemn-dulce (*Abrus precatorius*) Mac (*Papaver somniferum*) Mărar (*Anethum graveolens*) Mentă (*Mentha piperita*) Muștar alb (*Sinapis alba*) Niando (*Alchornea floribunda*) Nuca de cola (*Cola nitida*) Pătrunjel (*Petroselinum sativum, Petroselinum hortense*) Schinduf (*Trigonella foenum-graecum*) Smochin (*Ficus carica*) *Turnefortia volubilis* Vanilie (*Vanilla planifolia*)
AFRODIZIACE PENTRU FEMEI		Angelica (*Angelica archangelica*) Batate (*Ipomoea batatas*) Ciumărea (*Galega officinalis*) Dong quai (*Angelica sinensis*, sin. *A. polymorpha*) Iasomie de grădină (*Jasminum officinale*) Lemn-dulce (*Glycyrrhiza glabra*) Limbariță (*Alisma plantago-aquatica*) Mărar (*Anethum graveolens)* Mirt (*Myrtus communis*) Nalbă mare (*Althaea officinalis*) Pătrunjel (*Petroselinum sativum, Petroselinum hortense*) Shatavari (*Asparagus racemosus, Asparagus sarmentosus*) Șofran (*Crocus sativus*) Șofrănel (*Carthamus tinctorius*) Yam (*Dioscorea villosa*)

Termen/acţiune	Acţiune specifică	PLANTE
		Se mai pot folosi de către femei şi următoarele plante cu efect afrodiziac: Albăstrea (*Centaurea cyanus*) Arborele coral (*Erythrina americana*) Busuioc (*Ocimum basilicum*) Catuaba (*Erythroxylum catuaba*) Damiana (*Tumera diffusa*, sin. *Tumera afrodisiaca*, *Damiana aphrodisiaca*) Dovleac (*Cucurbita pepo*) Ginseng oriental (*Panax ginseng*, *Panax pseudoginseng*) Ginseng siberian (*Eleutherococcus senticosus*, sin. *Acanthopanax senticosus*) Grâu (*Triticum aestivum*, *Triticum sativum*, *Triticum vulgare*) Hamei (*Humulus lupulus*) Mentă (*Mentha piperita*) Muşeţel spaniol (*Anacyclus pyrethrum*) Nucşoară (*Myristica fragrans*) Orhidee (*Orchis* spp., *Orchis mascula*) Piersic (*Persica vulgaris*, sin. *Prunus persica*) Piperul bălţii (*Polygonum hydropiper*) Prun oriental (*Diospyros crassinervis*) Roaibă (*Rubia tinctorum*) Salvie (*Salvia officinalis*) Saw palmetto (*Sabal serrulata*, *Serenoa serrulata*, sin. *Serenoa repens*) Schinduf (*Trigonella foenum-graecum*) Susan (*Sesamum indicum*) Tarhon (*Artemisia dracunculus*) Trandafir (*Rosa centifolia*, *Rosa damascena*) Trestie-mută (*Dieffenbachia seguine*) Trufă de iarnă (*Tuber melanosporum*) Urechea-leului (*Leonurus heterophyllus*, *Leonurus sibiricus*) Yin-yang (*Epimedium grandiflorum*, *Epimedium pinnatum*, *Epimedium rubrum*) Zămoşiţă (*Hibiscus trionum*, sin. *Hibiscus tematus*)
DORINŢĂ EROTICĂ	stimularea dorinţei erotice	Agavă (*Agave americana*) Ardei iute (*Capsicum annuum*) Bois-bandé (*Roupala montana*) Chimen (*Carum carvi*) Cimbru de munte (*Satureja montana*) Ciumărea (*Galega officinalis*) Coada-şoricelului (*Achillea millefolium*) Creţişoară (*Alchemilla vulgaris*) Cuişoare (*Eugenia caryophillata*, sin. *Caryophyllus aromaticus*, sin. *Syzygium aromaticum*) Damiana (*Tumera diffusa*, sin. *Tumera afrodisiaca*, *Damiana aphrodisiaca*, *Tumera microphylla*) Dong quai (*Angelica*, *sinensis*, *Angelica polymorpha*) Fo-ti (*Polygonum multiflorum*, sin. *Polygonum chinense*) Galanga mică (*Alpinia officinarum*) Ghimbir (*Zingiber officinalis*, sin. *Amomum zingiber*) Hrean (*Armoracia rusticana*) Lemn-dulce (*Glycyrrhiza glabra*) Lemnul-lui-Avram (*Vitex agnus-castus*) Limba-mielului (*Borago officinalis*) Mac (*Papaver somniferum*) Mărar (*Anethum graveolens*) Mentă (*Mentha piperita*) Obligeană (*Acorus calamus*) Orhidee (*Orchis* sp., *Orchis mascula*) Piersic (*Prunus persica*, sin. *Persica vulgaris*) Piper-betel (*Piper betle*, *Chavica betle*) Potir-auriu (*Solandra brevicalyx*) Ridiche (*Raphanus sativus*) Trandafir (*Rosa centifolia*, *Rosa damascena*) Untul-vacii (*Orchis morio*) Vanilie (*Vanilla planifolia*)
ERECŢIE	menţinerea îndelungată a erecţiei	Arborele-vieţii (*Guajacum sanctum*) Arbustul de coca (*Erythroxylum coca*) Arpagic (*Allium schoenoprasum*) Pătrunjel (*Petroselinum sativum*, *Petroselinum hortense*)

Termen/acţiune	**Acţiune specifică**	**PLANTE**
	produce erecţie puternică	Damiana (*Tumera diffusa*, sin. *Tumera afrodisiaca*, *Damiana aphrodisiaca*) Ghimbir (*Zingiber officinalis, sin. Amomum zingiber*) Untul-vacii (*Orchis morio*) Yohimbe (*Pausinystalia yohimbe*, sin. *Corynanthe yohimbe*)
	stimulează erecţia	Mac (*Papaver somniferum*) Mentă (*Mentha piperita*) Urzică (*Urtica dioica*) Verbină (*Verbena officinalis*)
EJACULARE PRECOCE	împiedică ejacularea precoce	Ajowan (*Carum copticum*) Corn japonez (*Cornus officinalis*) Mac (*Papaver somniferum*)
EXCITANTE		Alune (*Corylus avellana*) Arborele de cacao (*Theobroma cacao*) Arbustul de coca (*Erythroxylum coca*) Bumbac (*Gossypium herbaceum*) Ceai chinezesc (*Thea, sinensis*, sin. *Camelia, sinensis*) Ceapă (*Allium cepa*) Chimen roman (*Cuminum cyminum*) Ciumăfaie (*Datura stramonium*) Cuişoare (*Eugenia caryophillata*, sin. *Caryophyllus aromaticus*, sin. *Syzygium aromaticum*) Isop (*Hyssopus officinalis*) Mac (*Papaver somniferum*) Mandragoră (*Mandragora officinarum*, *M. autumnalis*, *M. vemalis*) Mătrăgună (*Atropa belladonna*) Muştar alb (*Sinapis alba*) Nuca de cola (*Cola nitida*, *Cola acuminata*) Peyotl (*Lophophora williamsii*, sin. *Anhalonium williamsii*) Piment (*Pimenta dioica*, *Pimenta officinalis*) Piper (*Piper nigrum*) Sovârv (*Origanum vulgare*) Sunătoare (*Hypericum perforatum*) Turta-lupului (*Strychnos nux vomica*) Usturoi (*Allium sativum*) Yagé (*Banisteriopsis caapi*)
FERTILITATE	creşterea fertilităţii	Alune (*Corylus avellana*) Ashwagandha (*Withania somnifera*, *Withania somniferum*) Colţii-babei (*Tribulis terrestris*) Curmal *(Phoenix dactylifera)* Grâu *(Triticum aestivum, Triticum sativum, Triticum vulgare)* Limbariţă *(Alisma plantago-aquatica)* Levănţică *(Lavandula angustifolia*, sin. *Lavandula vera)* Mandragoră *(Mandragora officinarum, M.autumnalis, M. vemalis)* Matwu *(Cacalia cordifolia)* Măslin *(Olea europaea)* Muira-puama (*Acanthea virilis*, *Liriosma ovata*, *Ptychopetalum olacoides*, *Ptychopetalum uncinatum*) Muştar alb (*Sinapis alba)* Nemţişori-de-câmp (*Delphinium consolida*, sin. *Consolida regalis)* Nuca de cola (*Cola nitida*, *Cola acuminata*) Pătrunjel (*Petroselinum sativum*, *Petroselinum hortense*) Pecetea-lui-Solomon (*Polygonatum odoratum*, sin. *Polygonatum officinale*) Poroinic purpuriu (*Orchis purpurea*) Prun oriental (*Diospyros crassinervis*) Rodie (*Punica granatum*) Salvie (*Salvia officinalis*) Sculătoare (*Dactylorhiza maculata*) Shatavari (*Asparagus racemosus*, *Asparagus sarmentosus*) Smochin (*Ficus carica*) Trifoi roşu (*Trifolium pratense*) Tulasi (*Ocimum sanctum*, *Ocimum tomentosum*) Usturoi (*Allium sativum*) Vâsc (*Viscum album*)
FRIGIDITATE	eliminarea frigidităţii	Avocado (*Persea gratissima*, sin. *Persea americana*) Bois-bandé (*Roupala montana*) Ceapă (*Allium cepa*) Cimbru de cultură (*Thymus vulgaris*) Cimbru de grădină (*Satureja hortensis*) Ciumărea (*Galega officinalis*)

Termen/actiune	Actiune specifică	PLANTE
		Coada-pisicii (*Typha rotundifolia*) Crucea-pământului (*Heracleum sphondylium*) Damiana (*Tumera diffusa*, sin. *Tumera afrodisiaca*, *Damiana aphrodisiaca*, *Tumera microphylla*) Gemănariță (*Orchis papilionacea*) Gotu kola (*Centella asiatica*, sin. *Hydrocotyle asiatica*) Iarba-sfântului-Ioan (*Salvia sclarea*) Orz (*Hordeum vulgare*, sin. *Hordeum distichon*) Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) Salvie (*Salvia officinalis*) Sânziene albe (*Galium mollugo*) Schinduf (*Trigonella foenum-graecum*) Sunătoare (*Hypericum perforatum*) Șofran (*Crocus sativus*) Șofrănel (*Carthamus tinctorius*) Vanilie (*Vanilla planifolia*) Ylang-ylang (*Cananga odorata*, *Unona odorantissima*) Yohimbe (*Pausinystalia yohimbe*, sin. *Corynanthe yohimbe*)
HORMONI	reglează nivelul hormonal	Ba ji tian (*Morinda officinalis*)
	stimulează producerea de hormoni sexuali	Anason (*Pimpinella anisum, sin. Anisum vulgare*) Usturoi (*Allium sativum*)
	conține hormoni vegetali	Urzică (*Urtica dioica*)
	conține substanțe steroide înrudite cu hormonii sexuali (în special substanțe estrogene)	Ginseng oriental (*Panax ginseng*, *Panax pseudoginseng*)
	normalizează nivelul de estrogeni	Damiana (*Tumera diffusa*, sin. *Tumera afrodisiaca*, *Damiana aphrodisiaca*) Dong quai (*Angelica sinensis*, sin. *A. polymorpha*) Lemnul-lui-Avram (*Vitex agnus-castus*) Salvie purpurie (*Salvia miltiorhiza*, sin. *Salvia pogonocalix*)
	stimulează producerea de hormoni sexuali feminini	Smilax (*Smilax officinalis, Smilax aspera*)
	conține substanțe estrogene	Grâu (*Triticum aestivum, Triticum sativum, Triticum vulgare*) Lemn-dulce (*Glycyrrhiza glabra*) Orz (*Hordeum vulgare*, sin. *Hordeum distichon*) Rodie (*Punica granatum*) Salvie (*Salvia officinalis*) Saw palmetto (*Sabal serrulata*, sin. *Serenoa serrulata*, sin. *Serenoa repens*) Shatavari (*Asparagus racemosus*)
	stimulează producerea de progesteron	Yam (*Dioscorea villosa*)
	stimulează secreția de testosteron	Damiana (*Tumera diffusa*, sin. *Tumera afrodisiaca*, *Damiana aphrodisiaca*) Ginseng siberian (*Eleutherococcus senticosus*, sin. *Acanthopanax senticosus*) Smilax (*Smilax officinalis*, *Smilax aspera*) Yam (*Dioscorea villosa*)
	conține o substanță asemănătoare cu testosteronul	Trufă de iarnă (*Tuber melanosporum*)
IMPOTENȚĂ	eliminarea impotenței	Adenia (*Adenia lobata*) Ajowan (*Carum copticum*) Arborele de cafea (*Coffea arabica*) Arborele de plută chinezesc (*Phellodendron amurense*) Arpagic (*Allium schoenoprasum*) Avocado (*Persea gratissima*, sin. *Persea americana*) Ba ji tian (*Morinda officinalis*) Bois-bandé (*Roupala montana*) Caper (*Capparis spinosa*)

Termen/acţiune	Acţiune specifică	PLANTE
		Catuaba (*Erythroxylum catuaba*) Ceapă (*Allium cepa*) Cimbru de cultura (*Thymus vulgaris*) Cimbru de grădină (*Satureja hortensis*) Coacăz negru (*Ribes nigrum*) Colţii-babei (*Tribulis terrestris*) Coriandru (*Coriandrum sativum*) Crucea-pământului (*Heracleum sphondylium*) Damiana (*Tumera diffusa*, sin. *Tumera afrodisiaca*, *Damiana aphrodisiaca*) Dud-de-hârtie (*Broussonetia papyrifera*) Gemănariţă (*Orchis papilionacea*) Ghimbir (*Zingiber officinalis*, sin. *Amomum zingiber*) Ginkgo (*Ginkgo biloba*) Ginseng american (*Panax quinquefolium*, sin. *Panax quinquefolius*, sin. *Aralia quinquefolia*) Ginseng oriental (*Panax ginseng, Panax pseudoginseng*) Ginseng spinos (*Acanthopanax spinosum, Acanthopanax gracilistylus*) Gotu kola (*Centella asiatica*, sin. *Hydrocotyle asiatica*) Grâu (*Triticum aestivum, Triticum sativum, Triticum vulgare*) Hoang nam (*Strychnos bruthierana*) Iarba-sfântului-Ioan (*Salvia sclarea*) Ienupăr (*Juniperus communis*) Iseke (*Microdesmis puberula*) Mături (*Kochia scoparia*, sin. *Chinopodium scoparia*) Mentă (*Mentha piperita*) Morcov (*Daucus carota*) *Nembouldia laevis* Nkago (*Funtumia elastica*) Nuc (*Juglans regia*) Orobanche (*Orobanche alba, Orobanche coeruleus, Orobanche pycnostachya*) Orz (*Hordeum vulgare*, sin. *Hordeum distichon*) Ovăz (*Avena sativa*) Pătrunjel (*Petroselinum sativum, Petroselinum hortense*) Poroinic purpuriu (*Orchis purpurea*) Psoralea (*Psoralea corylolia*) Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) Salvie (*Salvia officinalis*) Saschiu (*Vinca minor*) Saw palmetto (*Sabal serrulata*, sin. *Serenoa serrulata*, sin. *Serenoa repens*) Sânziene albe (*Galium mollugo*) Schinduf (*Trigonella foenum-graecum*) Shatavari (*Asparagus racemosus, Asparagus sarmentosus*) Smilax (*Smilax officinalis, Smilax aspera*) Smochin (*Ficus carica*) Sunătoare (*Hypericum perforatum*) Şofran (*Crocus sativus*) Ştir (*Amaranthus poligamus*) Torţel (*Cuscuta americana, Cuscuta chinensis, Cuscuta japonica*) Trifoi roşu (*Trifolium pratense*) *Tumefortia volubilis* Ţelină (*Apium graveolens*) Usturoi (*Allium sativum*) Vanilie (*Vanilla planifolia*) Ylang-ylang (*Cananga odorata, Unona odorantissima*) Yohimbe (*Pausinystalia yohimbe*, sin. *Corynanthe yohimbe*)
IUBIRE	amplifică sentimentele de iubire	Afin (*Vaccinium myrtillus*) Chimen (*Carum carvi*) Lemn-dulce (*Glycyrrhiza glabra*) Levănţică (*Lavandula angustifolia*, sin. *Lavandula vera*) Mentă (*Mentha piperita*) Mirt (*Myrtus communis*) Nucşoară (*Myristica fragrans*) Pătrunjel (*Petroselinum sativum, Petroselinum hortense*) Pelin (*Artemisia absinthium*) Scai vânăt (*Eryngium planum*) Suliman (*Ajuga genevensis*) Şofran (*Crocus sativus*) Trandafir (*Rosa centifolia, Rosa damascena*) Ţelină (*Apium graveolens*)

Termen/acțiune	Acțiune specifică	PLANTE
		Verbină (*Verbena officinalis*) Viorele (*Viola odorata*) Zămoșiță (*Hibiscus trionum*, sin. *Hibiscus tematus*)
	trezește și amplifică starea de iubire	Balsam de Galaad (*Commiphora opobalsamum*) Ciuboțica-cucului (*Primula officinalis*, sin. *Primula veris*) Damiana (*Turnera diffusa*, sin. *Turnera afrodisiaca*, *Damiana aphrodisiaca*) Gențiană albastră (*Gentiana asclepiadea*) Ghimbir (*Zingiber officinalis*, sin. *Amomum zingiber*) Iarba-sfântului-Ioan (*Salvia sclarea*) Lămâi (*Citrus limon*)
LIBIDO	creșterea libidoului	Ginseng siberian *(Eleutherococcus senticosus*, sin. *Acanthopanax senticosus)* Lemn dulce *(Glycyrrhiza glabra)* Mătrăgună *(Atropa belladonna)* Muștar alb *(Sinapis alba)* Nemțișori-de-câmp *(Delphinium consolida*, sin. *Consolida regalis)* Pelin *(Artemisia absinthium)* Rădăcina-roz (*Rhodiola rosea*) Saw palmetto (*Sabal serrulata*, sin. *Serenoa serrulata, Serenoa repens*) Smochin (*Ficus carica*) Vanilie (*Vanilla planifolia*)
MENSTRUAȚIE	normalizarea ciclului menstrual	Ba ji tian (*Morinda officinalis*) Corn japonez (*Cornus officinalis*) Lemnul-lui-Avram (*Vitex agnuscastus*)
ORGANE SEXUALE	stimulează funcția organelor sexuale	Bumbac (*Gossypium herbaceum*) Cimbru de cultură (*Thymus vulgaris*) Dita (*Alstonia scholaris*) Grâu (*Triticum aestivum. Triticum sativum, Triticum vulgare*) Piper (*Piper nigrum*)
	tonic al organelor sexuale	Damiana (*Tumera diffusa*, sin. *Tumera afrodisiaca, Damiana aphrodisiaca*) Psoralea (*Psoralea corylifolia*) Schinduf (*Trigonella foenum-graecum*)
	asigură sănătatea organelor sexuale	Dovleac (*Cucurbita pepo*)
	menține tonusul și întinerește organele sexuale	Galanga *(Alpinia galanga* , sin. *Kaempferia galanga)*
	amplifică vigoarea organelor sexuale masculine	Catuaba (*Erythroxylum catuaba*)
	pentru mărirea dimensiunilor penisului	Arborele vieții (*Guajacum sanctum*)
	acționează asupra țesutului erectil prezent la nivelul penisului și clitorisului	Hrean (*Armoracia rusticana*, sin. *Armoracia lapathifolia*, sin. *Cochlearia armoracia*) Pătlagină (*Plantago major*) Piper american *(Schinus molle)* Piperul bălții (*Polygonum hydropiper*)
ORGASM	amplifică trăirea orgasmică	Piper (*Piper nigrum*) Șofran (*Crocus sativus*) Țelină (*Apium graveolens*)
PASIUNE AMOROASĂ	stimularea pasiunii amoroase	Adenia (*Adenia lobata*) Alune (*Corylus avellana*) Arbust de mastic (*Pistacia lentiscus*) Avocado (*Persea gratissima*, sin. *Persea americana*) Busuioc (*Ocimum basilicum*) Cardamom (*Elettaria cardamomum, Amomum cardamomum*) Cimbru de grădină (*Satureja hortensis*) Cimbru de munte (*Satureja montana*) Coriandru (*Coriandrum sativum*) Ghimbir (*Zingiber officinalis*, sin. *Amomum zingiber*) Lemn dulce (*Glycyrrhiza glabra*) Limba mielului (*Borago officinalis*) Mac (*Papaver somniferum*) Mentă (*Mentha piperita*) Mușețel spaniol (*Anacyclus pyrethrum*) Muștar alb (*Sinapis alba*) Nucșoară (*Myristica fragrans*)

Termen/acțiune	Acțiune specifică	PLANTE
		Orhidee (*Orchis* sp., *Orchis mascula*) Pătrunjel (*Petroselinum sativum, Petroselinum hortense*) Piment (*Pimenta dioica, Pimenta officinalis*) Trandafir (*Rosa centifolia, Rosa damascena*) Vanilie (*Vanilla planifolia*)
PLĂCERE SEXUALĂ	creșterea plăcerii sexuale	Anadenanthera (*Anadenanthera peregrina*) Arbustul de coca (*Erythroxylum coca*) Busuioc (*Ocimum basilicum*) Muștar alb (*Sinapis alba*) Niando (*Alchornea floribunda*) Trandafir (*Rosa centifolia, Rosa damascena*) Urzică (*Urtica dioica*) Yohimbe (*Pausinystalia yohimbe*, sin. *Corynanthe yohimbe*)
RUBEFIANT	= iritant, revulsiv, vezicant; aplicat pe piele, produce aflux de sânge în regiunea respectivă, descongestionând organele interne și înroșind pielea. Atenție! În caz de supradozare și folosire prea îndelungată, se pot produce iritații și apariția veziculelor.	Ardei iute (*Capsicum anuum)* Ardei iute arzător (*Capsicum frutescens*) Hrean (*Armoracia rusticana*) Lăptucă cu flori galbene (*Eruca vesicaria* ssp. *sativa*, sin. *Brassica eruca*) Mușețel spaniol (*Anacyclus pyrethrum*) Muștar alb (*Sinapis alba*) Piper (*Piper nigrum*) Usturoi (*Allium sativum*)
SENZUALITATE	amplificarea senzualității	Albăstrea (*Centaurea cyanus*) Ardei iute (*Capsicum annuum*) Busuioc (*Ocimum basilicum*) Cardamom (*Elettaria cardamomum*, sin. *Amomum cardamomum*) Ciuboțica-cucului (*Primula officinalis* , sin. *Primula veris*) Coriandru (*Coriandrum sativum*) Damiana (*Turnera diffusa*, sin. *Turnera afrodisiaca, Damiana aphrodisiaca*) Dulse (*Rhodymenia palmata*) Lemn dulce (*Glycyrrhiza glabra*) Mărar (*Anethum graveolens*) Morcov (*Daucus carota*) Piersic (*Persica vulgaris*, sin. *Prunus persica*) Scai vânăt (*Eryngium planum*) Susan (*Sesamum indicum*) Trandafir (*Rosa centifolia, Rosa damascena*) Țelină (*Apium graveolens*) Viorele (*Viola odorata*)
SPERMĂ	măresc spermatogeneza	Anason (*Pimpinella anisum, sin. Anisum vulgare*) Angelica (*Angelica archangelica*) Ashwagandha (*Withania somnifera, Withania somniferum*) Ceapa *(Allium cepa)* Damiana (*Turnera diffusa, sin. Turnera afrodisiaca, Damiana aphrodisiaca*) Ginseng oriental (*Panax ginseng, Panax pseudoginseng*) Gotu kola (*Centella asiatica*, sin. *Hydrocotyle asiatica*) Grâu (*Triticum aestivum, Triticum sativum, Triticum vulgare*) Lemn-dulce (*Glycyrrhiza glabra*) Lotus (*Nelumbium nelumbo*, sin. *Nelumbo nuciferum*) Nalba indiană *(Abutylon indicum)* Scorțișoara (*Cinnamomum cassia, Cinnamomum zeylanicum*) Susan (*Sesamum indicum*) Saw palmetto (*Sabal serrulata*, sin. *Serenoa serrulata*, sin. *Serenoa repens*) Untul-vacii (*Orchis morio*) Usturoi (*Allium sativum*)
	combate spermatoreea și polutiile nocturne	Ashwagandha (*Withania somnifera, Withania somniferum*) Busuioc sălbatic (*Prunella vulgaris*) Colții-babei (*Tribulis terrestris*) Corn japonez (*Cornus officinalis*) Ginseng oriental (*Panax ginseng, Panax pseudoginseng*) Lotus (*Nelumbium nelumbo*, sin. *Nelumbo nuciferum*) Mătrăgună (*Atropa belladonna*)

Termen/acțiune	Acțiune specifică	PLANTE
		Mucuna (*Mucuna pruriens*) Orobanche (*Orobanche alba, Orobanche coeruleus, Orobanche pycnostachya*) Psoralea (*Psoralea corylifolia*) Torțel (*Cuscuta americana, Cuscuta chinensis, Cuscuta japonica*)
	facilitează retenția spermei	Arpagic (*Allium schoenoprasum*)
	blochează producerea de spermatozoizi, fără a afecta însă funcțiile hormonale	Bumbac (*Gossypium herbaceum*)
	crește calitatea spermei	Grâu (*Triticum aestivum, Triticum sativum, Triticum vulgare*)
STERILITATE	eliminarea sterilității	Arpagic (*Allium schoenoprasum*) Avrămeasă (*Gratiola officinalis*) Ba ji tian (*Morinda officinalis, Polygala reinii*) Căprișor (*Cyperus rotundus*) Curmal (*Phoenix dactylifera*) Dong quai (*Angelica, sinensis, Angelica polymorpha*) Ficus (*Ficus capensis*) Floarea soarelui (*Helianthus annuus*) Ginseng oriental (*Panax ginseng, Panax pseudoginseng*) Grâu (*Triticum aestivum, Triticum sativum, Triticum vulgare*) Iarba-sfântului-Ioan (*Salvia sclarea*) Lemnul-lui-Avram (*Vitex agnus-castus*) Limbariță (*Alisma plantago-aquatica*) Mandragoră (*Mandragora officinarum, M. autumnalis, M. vernalis*) Mentă (*Mentha piperita*) Morcov (*Daucus carota*) Moșmon lucios (*Pholinia serrulata*) Mușețel spaniol (*Anacyclus pyrethrum*) Năpraznic (*Geranium robertianum*) Nemțișori-de-câmp (*Delphinium consolida*, sin. *Consolida regalis*) Orobanche (*Orobanche alba, Orobanche coeruleus, Orobanche pycnostachya*) Ovăz (*Avena sativa*) Pătrunjel (*Petroselinum sativum, Petroselinum hortense*) Poroinic purpuriu (*Orchis purpurea*) Praz (*Allium porum*) Rodie (*Punica granatum*) Salvie (*Salvia officinalis*) Verbină (*Verbena officinalis*)
	eliminarea sterilității la bărbați	Smochin (*Ficus carica*)
	eliminarea sterilității la femei	Vâsc (*Viscum album*)
STIMULENTE	afrodiziace de tip stimulent	Anason (*Pimpinella anisum*, sin. *Anisum vulgare*) Ardei iute (*Capsicum annuum*) Ardei iute arzător (*Capsicum frutescens*) Betel (*Areca catechu*) Busuioc (*Ocimum basilicum*) Busuioc sălbatic (*Prunella vulgaris*) Cajeputier (*Melaleuca cajuputi, Melaleuca leucadendron*) Cardamom (*Elettaria cardamomum, Amomum cardamomum*) Ceapă (*Allium cepa*) Chimen (*Carum carvi*) Cimbru de cultură (*Thymus vulgaris*) Cimbru de grădină (*Satureja hortensis*) Cuișoare (*Eugenia caryophillata*, sin. *Caryophyllus aromaticus*, sin. *Syzygium aromaticum*) Damiana (*Turnera diffusa*, sin. *Turnera afrodisiaca, Damiana aphrodisiaca*) Dita (*Alstonia scholaris*) Dong quai (*Angelica sinensis*) Fenicul (*Foeniculum vulgare*) Fo-ti (*Polygonum multiflorum*, sin. *Polygonum chinense*) Galanga (*Alpinia galanga*, sin. *Kaempferia galanga*) Galanga mică (*Alpinia officinarum*) Gariya (*Calonyction muricatum, Ipomoea muricata*) Gemănariță (*Orchis papilionacea*) Ghimbir (*Zingiber officinalis*, sin. *Amomum zingiber*)

Termen/acţiune	Acţiune specifică	PLANTE
		Guarana (*Paullinia cupana*) Hrean (*Armoracia rusticana*, sin. *Armoracia lapathifolia*, sin. *Cochlearia armoracia*) Iarba-sfântului-Ioan (*Salvia sclarea*) Iboga (*Tabernanthe iboga*) Kawa-kawa (*Piper methysticum*) Khat (*Catha edulis*) Lăptucă cu flori galbene (*Eruca vesicaria* ssp. *sativa*, sin. *Brassica eruca*) Lăptuca sălbatică (*Lactuca virosa*) Limbariţă (*Alisma plantago-aquatica*) Mandragoră (*Mandragora officinarum*, *M. autumnalis*, *M. vernalis*) Mărar (*Anethum graveolens*) Măselariţă (*Hyoscyamus niger*) Mentă (*Mentha piperita*) Morcov (*Daucus carota*) Muira-puama (*Acanthea virilis*, *Liriosma ovata*, *Ptychopetalum olacoides*, *Ptychopetalum uncinatum*) Muşeţel spaniol (*Anacyclus pyrethrum*) Muştar alb (*Sinapis alba*) Năsturel (*Nasturtium officinale*) Nuca de cola (*Cola nitida*, *Cola acuminata*) Nucşoară (*Myristica fragrans*) Orhidee (*Orchis sp.*, *Orchis mascula*) Paronychia (*Paronychia arabica*, *Paronychia argentea*, *Paronychia cephalotes*) Pătrunjel (*Petroselinum sativum*, *Petroselinum hortense*) Pelin (*Artemisia absinthium*) Peyotl (*Lophophora williamsii*, sin. *Anhalonium williamsii*) Piment (*Pimenta dioica*, *Pimenta officinalis*) Piper (*Piper nigrum*) Piper american (*Schinus molle*) Piper-betel (*Piper betle*, *Chavica betle*) Piper negru african (*Piper cubeba*) Piperul bălţii (*Polygonum hydropiper*) Pippali (*Piper longum*) Poroinic (*Orchis maculata*) Poroinic purpuriu (*Orchis purpurea*) Rădăcina-roşie (*Sanguinaria canadensis*) Ridiche (*Raphanus sativus*) Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) Salvie (*Salvia officinalis*) Sasafras (*Sassafras albidium*) Scorţişoară (*Cinnamomum cassia*, *Cinnamomum zeylanicum*) Sculătoare (*Dactylorhiza maculata*) Selin (*Selinum monnieri*, *Athamanta chinensis*, *Cicuta sinensis*) Sovârv (*Origanum vulgare*) Şofran (*Crocus sativus*) Tarhon (*Artemisia dracunculus*) Untul-vacii (*Orchis morio*) Usturoi (*Allium sativum*) Vanilie (*Vanilla planifolia*) Yam (*Dioscorea villosa*) Yin-yang (*Epimedium grandiflorum*, *Epimedium pinnatum*, *Epimedium rubrum*) Yohimbe (*Pausinystalia yohimbe*, sin. *Corynanthe yohimbe*)
SUBLIMAREA ENERGIEI SEXUALE		Afin (*Vaccinum myrtillus*) Alan (*Alangium lamarckii*) Angelică (*Angelica archangelica*) Anghinare (*Cynara scolymus*) Busuioc (*Ocimum basilicum*) Busuioc sălbatic (*Prunella vulgaris*) Cardamom (*Elettaria cardamomum*, *Ammomum cardamomum*) Căltunaşi (*Tropaeolum majus*) Chimen roman (*Cuminum cyminum*) Cimbru de cultură (*Thymus vulgaris*) Cimbru de grădină (*Satureja hortensis*) Cimbru de munte (*Satureja montana*) Coriandru (*Coriandrum sativum*) Cuişoare (*Eugenia caryophillata*, sin. *Caryophyllus aromaticus*, sin. *Syzygium aromaticum*) Dong quai (*Angelica sinensis*, *Angelica polymorpha*)

Termen/acțiune	Acțiune specifică	PLANTE
		Fenicul (*Foeniculum vulgare*)
		Floarea-soarelui (*Helianthus annuus*)
		Galanga mică (*Alpinia officinarum*)
		Genţiană albastră (*Gentiana asclepiadea*)
		Genţiană galbenă (*Gentiana lutea*)
		Genţiană roşie (*Gentiana centaurium*)
		Ghimbir (*Zingiber officinalis*, sin. *Ammomum zingiber*)
		Ginkgo (*Ginkgo biloba*)
		Gotu kola (*Centellla asiatica*, sin. *Hydrocotyle asiatica*)
		Iarba-sfântului-Ioan (*Salvia sclarea*)
		Iasomie de grădină (*Jasminum officinale*)
		Ienupăr (*Juniperus communis*)
		Isop (*Hyssopus officinalis*)
		Lămâi (*Citrus limon*)
		Lemnul-Domnului (*Artemisia abrotanum*)
		Lemnul-lui-Avram (*Vitex agnus-castus*)
		Lofantus (*Lophantus anisatus*)
		Mentă (*Mentha piperita*)
		Mirt (*Myrtus communis*)
		Mur (*Rubus caesius, Rubus fructicosus, Rubus hirsutus*)
		Năpraznic (*Geranium robertianum*)
		Negrilică (*Nigella sativa*)
		Nucşoară (*Myristica fragrans*)
		Obligeană (*Acorus calamus*)
		Pelin (*Artemisia absinthium*)
		Roaibă (*Rubia tinctorium*)
		Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)
		Salvie (*Salvia officinalis*)
		Saschiu (*Vinca minor*)
		Sânziene albe (*Gallium molugo*)
		Scânteiuţă (*Anagallis arvensis*)
		Schinduf (*Trigonella foenum graecum*)
		Scorţişoară (*Cinnamomum cassia, Cinnamomum zeylanicum*)
		Sovârv (*Origanum vulgare*)
		Sunătoare (*Hypericum perforatum*)
		Trifoi roşu (*Trifolium pratense*)
		Verbina (*Verbena officinalis*)
		Zămoşiţă (*Hibiscus trionum*, sin. *Hibiscus ternatus*)
		Zmeur (*Rubus idaeus*)
TONIC	afrodiziace de tip tonic	Aceras (*Aceras antropophorum*)
		Aloe (*Aloe vera, Aloe barbadensis*)
		Arborele de sal (*Shorea robusta, Shorea polysperma*)
		Bame (*Abelmoschus esculentus, Hibiscus esculentus*)
		Banană (*Musa paradisiaca*)
		Betel (*Areca catechu*)
		Brusture (*Arctium lappa, Lappa major*)
		Bumbac (*Gossypium herbaceum*)
		Carissa (*Carissa edulis*)
		Chilito (*Epithelantha micromeris*)
		Cicoare (*Cichorium intybus*)
		Cimbru de munte (*Satureja montana*)
		Colţii-babei (*Tribulis terrestris*)
		Cosiţel (*Sium erectum*)
		Damiana (*Turnera diffusa*, sin. *Turnera afrodisiaca, Damiana aphrodisiaca*)
		Dong quai (*Angelica, sinensis, Angelica polymorpha*)
		Fo-ti (*Polygonum multiflorum*, sin. *Polygonum chinense*)
		Frasin (*Fraxinus angustifolia*)
		Ghimbir (*Zingiber officinalis*, sin. *Amomum zingiber*)
		Ginseng american (*Panax quinquefolium*, sin. *Panax quinquefolius*, sin. *Aralia quinquefolia*)
		Hoang nam (*Strychnos bruthierana*)
		Iarba funie (*Corrigiola telephiifolia, Corrigiola litoralis*)
		Khat (*Catha edulis*)
		Lăptucă (*Mycelis muralis*, sin. *Lactuca muralis*)
		Lemn dulce (*Glycyrrhiza glabra*)
		Levănţică (*Lavandula angustifolia*, sin. *Lavandula vera*)
		Lotus (*Nelumbo nuciferum*, sin. *Nelumbium nelumbo*)
		Măceş (*Rosa canina*)
		Mărar (*Anethum graveolens*)

Termen/acțiune	Acțiune specifică	PLANTE
		Mentă (*Mentha piperita*)
		Momordica (*Momordica charantia*)
		Muira-puama (*Acanthea virilis, Liriosma ovata, Ptychopetalum olacoides, Ptychopetalum uncinatum*)
		Năsturel (*Nasturtium officinale*)
		Negrilică (*Nigella sativa*)
		Nuca de cola (*Cola nitida, Cola acuminata*)
		Pecetea-lui-Solomon (*Polygonatum odoratum*, sin. *Polygonatum officinale*)
		Pelin (*Artemisia absinthium*)
		Piper (*Piper nigrum*)
		Piper negru african (*Piper cubeba*)
		Psoralea (*Psoralea coryfolia*)
		Rauvolfia (*Rauvolfia vomitoria, Rauvolfia serpentina*)
		Salvie (*Salvia officinalis*)
		Sasafras (*Sassafras albidium*)
		Saw palmetto (*Sabal serrulata*, sin. *Serenoa serrulata, Serenoa repens*)
		Tarhon (*Artemisia dracunculus*)
		Torțel (*Cuscuta americana, Cuscuta chinensis* și *Cuscuta japonica*)
		Țelină (*Apium graveolens*)
		Usturoi (*Allium sativum*)
		Ylang-ylang (*Cananga odorata, Unona odorantissima*)
	tonic general	Aceras (*Aceras antropophorum*)
		Aloe (*Aloe vera, Aloe barbadensis*)
		Angelică (*Angelica archangelica*)
		Arborele de sal (*Shorea robusta, Shorea polysperma*)
		Bame (*Abelmoschus esculentus, Hibiscus esculentus*)
		Banană (*Musa paradisiaca*)
		Betel (*Areca catechu*)
		Brusture (*Arctium lappa, Lappa major*)
		Bumbac (*Gossypium herbaceum*)
		Carissa (*Carissa edulis*)
		Chilito (*Epithelantha micromeris*)
		Cicoare (*Cichorium intybus*)
		Cimbru de munte (*Satureja montana*)
		Coacăz negru (*Ribes nigrum*)
		Coada șoricelului de munte (*Achillea moschata*)
		Colții-babei (*Tribulis terrestris*)
		Coriandru (*Coriandrum sativum*)
		Cosițel (*Sium erectum*)
		Damiana (*Tumera diffusa*, sin. *Tumera afrodisiaca, Damiana aphrodisiaca*)
		Dong quai (*Angelica, sinensis, Angelica polymorpha*)
		Fenicul (*Foeniculum vulgare*)
		Fo-ti (*Polygonum multiflorum*, sin. *Polygonum chinense*)
		Frasin (*Fraxinus angustifolia*)
		Galanga mică (*Alpinia officinarum*)
		Gențiană galbenă (*Gentiana lutea*)
		Gențiană roșie (*Gentiana centaurium*)
		Ghimbir (*Zingiber officinalis*, sin. *Amomum zingiber*)
		Ginseng american (Panax *quinquefolium*, sin. *Panax quinquefolius*, sin. *Aralia quinquefolia*)
		Ginseng oriental (*Panax ginseng, Panax pseudoginseng*)
		Ginseng spinos (*Acanthopanax spinosum, Acanthopanax gracilistylus*)
		Grâu (*Triticum aestivum, Triticum sativum, Triticum vulgare*)
		Gutui (*Cydonia vulgaris*)
		Hoang nam (*Strychnos bruthierana*)
		Hrean (*Armoracia rusticana*)
		Iarba-sfântului-Ioan (*Salvia sclarea*)
		Iarba funie (*Corrigiola telephiifolia, Corrigiola litoralis*)
		Ienupăr (*Juniperus communis*)
		Khat (*Catha edulis*)
		Lăptucă (*Mycelis muralis*, sin. *Lactuca muralis*)
		Lăptucă cu flori galbene (*Eruca vesicaria* ssp. *sativa*, sin. *Brassica eruca*)
		Lemnul lui Avram (*Vitex agnus-castus*)
		Leuștean (*Levisticum officinale*)
		Levănțică (*Lavandula angustifolia*, sin. *Lavandula vera*)
		Lotus (*Nelumbo nuciferum*, sin. *Nelumbium nelumbo*)
		Lycium (*Lycium chinense, Lycium barbatum*)
		Maté (*Ilex paraguariensis*)
		Măceș (*Rosa canina*)

Termen/acțiune	Acțiune specifică	PLANTE
		Mărar (*Anethum graveolens)* Măslin (*Olea europaea*) Mentă (*Mentha piperita*) Mirt (*Myrtus communis*) Morcov (*Daucus carota*) Muştar alb (*Sinapis alba*) Nalbă indiană (*Abutylon indicum*) Năsturel (*Nasturtium officinale*) Negrilică (*Nigella sativa*) Nuc (*Juglans regia*) Nuca de cola (*Cola nitida, Cola acuminata*) Obligeană (*Acorus calamus*) Orhidee (*Orchis* sp., *Orchis mascula*) Orz (*Hordeum vulgare*, sin. *Hordeum distichon*) Ovăz (*Avena sativa*) Pătlagină (*Plantago major*) Pătrunjel (*Petroselinum sativum, Petroselinum hortense*) Pelin (*Artemisia absinthium*) Peyotl (*Lophophora williamsii*, sin. *Anhalonium williamsii*) Piper (*Piper nigrum*) Piper negru african (*Pipercubeba*) Porumb (*Zea mays*) Praz (*Allium porrum*) Psoralea (*Psoralea corylifolia*) Rauvolfia (*Rauvolfia vomitoria, Rauvolfia serpentina*) Rehmannia (*Rehmannia glutinosa, Rehmannia chinense*) Ridiche (*Raphanus sativus*) Rostopască (*Chelidonium majus*) Salvie (*Salvia officinalis*) Saw palmetto (*Sabal serrulata*, sin. *Serenoa serrulata, Serenoa repens*) Schinduf (*Trigonella foenum-graecum*) Scorțişoară (*Cinnamomum cassia, Cinnamomum zeylanicum*) Shiitake (*Lentinula edodes*) Smilax (*Smilax officinalis, Smilax aspera*) Sovârv (*Origanum vulgare*) Susan (*Sesamum indicum*) Şofran (*Crocus sativus*) Tarhon (*Artemisia dracunculus*) Turta-lupului (*Strychnos nux vomica*) Țelină (*Apium graveolens*) Urzică (*Urtica dioica*) Usturoi (*Allium sativum*) Zmeur (*Rubus idaeus)*
	tonic astringent	Salvie (*Salvia officinalis*)
	tonic al căilor urinare	Cicoare (*Cichorium intybus*)
	tonic al aparatului cardiovascular	Ginseng oriental (*Panax ginseng, Panax pseudoginseng*)
	tonic cerebral	Ginkgo (*Ginkgo biloba*)
	tonic genital	Pecetea-lui-Solomon (*Polygonatum odoratum*, sin. *Polygonatum officinale*) Psoralea (*Psoralea corylifolia*)
	tonic genital feminin	Lemnul-lui-Avram (*Vitex agnus-castus*) Salvie purpurie (*Salvia miltiorhiza*, sin. *Salvia pogonocalix*) Shatavari (*Asparagus racemosus, Asparagus sarmentosus*)
	tonic genital masculin	Smilax (*Smilax officinalis, Smilax aspera*)
	tonic al glandelor suprarenale	Ashwagandha (*Withania somnifera, Withania somniferum)* Scorțişoară (*Cinnamomum cassia, Cinnamomum zeylanicum*)
	tonic muscular	Arbustul de coca (*Erythroxylum coca*) Ashwagandha (*Withania somnifera, Withania somniferum)* Iboga (*Tabemanthe iboga*) Muira-puama (*Acanthea virilis, Liriosma ovata, Ptychopetalum olacoides, Ptychopetalum uncinatum*) Roaibă (*Rubia tinctorum*) Turta-lupului (*Strychnos nux vomica*)

Termen/acțiune	Acțiune specifică	PLANTE
	tonic nervos	Arbustul de coca (*Erythroxylum coca*) Damiana (*Turnera diffusa*, sin. *Turnera afrodisiaca*, *Damiana aphrodisiaca*) Ginseng oriental (*Panax ginseng*, *Panax pseudoginseng*) Iboga (*Tabernanthe iboga*) Khat (*Catha edulis*) Limbariță (*Alisma plantago-aquatica*) Maté (*Ilex paraguariensis*) Măselariță (*Hyoscyamus niger*) Muira-puama (*Acanthea virilis*, *Liriosma ovata*, *Ptychopetalum olacoides*, *Ptychopetalum uncinatum*) Obligeană (*Acorus calamus*) Praz (*Allium porrum*) Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) Tarhon (*Artemisia dracunculus*) Turta-lupului (*Strychnos nux vomica*)
	tonic nutritiv	Ginkgo (*Ginkgo biloba*) Lemn-dulce (*Glycyrrhiza glabra*) Ovăz (*Avena sativa*) Saw palmetto (*Sabal serrulata*, sin. *Serenoa serrulata*, *Serenoa repens*) Susan (*Sesamum indicum*)
	tonic al pielii	Rădăcina-roz (*Rhodiola rosea*)
	tonic al prostatei	Smilax (*Smilax officinalis*, *Smilax aspera*)
	tonic al sistemului imun	Echinacea (*Echinacea angustifolia*, *Echinacea palida*, *Echinacea purpurea*)
	tonic uterin	Brusture (*Arctium lappa*, *Lappa major*) Dong quai (*Angelica*, *sinensis*, *Angelica polymorpha*) Lemnul-lui-Avram (*Vitex agnus-castus*) Morning Glory (*Ipomoea violacea*) Zmeur (*Rubus idaeus*)
VIGOARE	amplifică vigoarea (forța sexuală)	Arbustul de coca (*Erythroxylum coca*) Cardamom (*Elettaria cardamomum*, *Amomum cardamomum*) Cimbru de cultură (*Thymus vulgaris*) Gențiană roșie (*Gentiana asclepiadea*) Ginkgo (*Ginkgo biloba*) Ginseng spinos (*Acanthopanax spinosum*, *Acanthopanax gracilistylus*) Lemn dulce (*Glycyrrhiza glabra*) Muștar alb (*Sinapis alba*) Pătrunjel (*Petroselinum sativum*, *Petroselinum hortense*) Pelin (*Artemisia absinthium*) Rădăcina-roz (*Rhodiola rosea*, sin. *Sedum rosea*, *Sedum rhodiola*) Semințele-paradisului (*Aframomum melegueta*) Shiitake (*Lentinula edodes*) Urzică (*Urtica dioica*)
	amplifică vigoarea organelor genitale masculine	Catuaba (*Erythroxylum catuaba*)
	„revigorează *yang*-ul rinichilor"	Corn japonez (*Cornus officinalis*) Rehmannia (*Rehmannia glutinosa*, *Rehmannia chinense*)
VITALITATE	amplifică energia vitală și erotică	Anason (*Pimpinella anisum*, sin. *Anisum vulgare*) Angelică (*Angelica archangelica*) Arborele de cocos (*Cocos nucifera*) Arbustul de coca (*Erythroxylum coca*) Arpagic (*Allium schoenoprasum*) Ashwagandha (*Withania somnifera*, *Withania somniferum*) Betel (*Areca catechu*) Brusture (*Arctium lappa*, sin. *Lappa major*) Capere (*Capparis spinosa*) Catuaba (*Erythroxylum catuaba*) Cicoare (*Cichorium intybus*) Coacăz negru (*Ribes nigrum*) Cosițel (*Sium erectum*) Fo-ti (*Polygonum multiflorum*, sin. *Polygonum chinense*) Gențiană galbenă (*Gentiana lutea*) Ghimbir (*Zingiber officinalis*, sin. *Amomum zingiber*) Ginseng american (*Panax quinquefolium*, sin. *Panax quinquefolius*, sin. *Aralia quinquefolia*)ı Ginseng oriental (*Panax ginseng*, *Panax pseudoginseng*)ı Gotu kola (*Centella asiatica*, sin. *Hydrocotyle asiatica*)

Termen/acțiune	Acțiune specifică	PLANTE
		Grâu (*Triticum aestivum, Triticumsativum, Triticum vulgare*) Khat (*Catha edulis*) Laur păros (*Datura metel*) Lămâi (*Citrus limon*, sin. *Citrus medica limon*, sin. *Citrus limonum*) Lăptucă cu flori galbene (*Eruca vesicaria* ssp. *sativa*, sin. *Brassica eruca*) Leuştean (*Levisticum officinale*) Mandragoră (*Mandragora officinarum, M. autumnalis, M. vernalis*) Mentă (*Mentha piperita*) Morcov (*Daucus carota*) Mur (*Rubus caesius*, var. *Rubus fructicosus*, var. *Rubus hirsutus*, var. *Rubus plicatus*) Niando (*Alchornea floribunda*) Nuc (*Juglans regia*) Nucşoară (*Myristica fragrans*) Obligeană (*Acorus calamus*) Orz (*Hordeum vulgare*, sin. *Hordeum distichon*) Ovăz (*Avena sativa*) Peyotl (*Lophophora williamsii*, sin. *Anhalonium williamsii*) Piment (*Pimenta dioica, Pimenta officinalis*) Piper (*Piper nigrum*) Rădăcina-roşie (*Sanguinaria canadensis*) Salvie (*Salvia officinalis*) Saschiu (*Vinca minor*) Shiitake (*Lentinula edodes*) Smilax (*Smilax officinalis, Smilax aspera*) Sparanghel (*Asparagus officinalis*) Susan (*Sesamum indicum*) Şofran (*Crocus sativus*) Şofrănel (*Carthamus tinctorius*) Urzică (*Urtica dioica*) Usturoi (*Allium sativum*) Vâsc (*Viscum album*)
VITALIZARE	amplifică vitalitatea	Anason (*Pimpinella anisum*, sin. *Anisum vulgare*) Angelică (*Angelica archangelica*) Arborele de cocos (*Cocos nucifera*) Arbustul de coca (*Erythroxylum coca*) Arpagic (*Allium schoenoprasum*) Ashwagandha (*Withania somnifera, Withania somniferum*) Betel (*Areca catechu*) Brusture (*Arctium lappa*, sin. *Lappa major*) Caper (*Capparis spinosa*) Catuaba (*Erythroxylum catuaba*) Cicoare (*Cichorium intybus*) Coacăz negru (*Ribes nigrum*) Cosițel (*Sium erectum*) Gențiană galbenă (*Gentiana lutea*) Ghimbir (Zingiber officinalis, sin. *Amomum zingiber*) Ginseng american (*Panax quinquefolium*, sin. *Panax quinquefolius*, sin. *Aralia quinquefolia*) Ginseng oriental (*Panax ginseng, Panax pseudoginseng*) Gotu kola (*Centella asiatica*, sin. *Hydrocotyle asiatica*) Grâu (*Triticum aestivum, Triticum sativum, Triticum vulgare*) Khat (*Catha edulis*) Laur păros (*Datura metel*) Lămâi (*Citrus limon*) Lăptucă cu flori galbene (*Eruca vesicaria* ssp. *sativa*, sin. *Brassica eruca*); Leuştean (*Levisticum officinale*); Mentă (*Mentha piperita*); Morcov (*Daucus carota*); Mur (*Rubus caesius* var. *Rubus fructicosus*, var. *Rubus hirsutus*, var. *Rubus plicatus*); Niando (*Alchornea floribunda*); Nuc (*Juglans regia*); Nucşoară (*Myristica fragrans*); Obligeană (*Acorus calamus*); Orz (*Hordeum vulgare*, sin. *Hordeum distichon*); Ovăz (*Avena sativa*); Peyotl (*Lophophora williamsii*, sin. *Anhalonium williamsii*); Piment (*Pimenta dioica*)

Termen/acțiune	Acțiune specifică	PLANTE
		Piper (*Piper nigrum*) Rădăcina-roșie (*Sanguinaria canadensis*) Salvie (*Salvia officinalis*) Saschiu (*Vinca minor*) Shiitake (*Lentinula edodes*) Smilax (*Smilax officinalis, Smilax aspera*) Sparanghel (*Asparagus officinalis*) Susan (*Sesamum indicum*) Șofran (*Crocus sativus*) Șofrănel (*Carthamus tinctorius*) Urzică (*Urtica dioica*) Usturoi (*Allium sativum*) Vâsc (*Viscum album*)

PLANTELE ANAFRODIZIACE

Dedițel albaștri (Pulsatilla montana, fam. Ranunculaceae)
Hamei (Humulus lupulus, fam. Cannabinaceae)
Lăsnicior (Solanum dulcamara, fam. Solanaceae)
Măghiran (Majorana hortensis, fam. Labiatae)
Nufăr alb (Nymphaea alba, fam. Nymphaeaceae)
Păducel (Crataegus monogyna, fam. Rosaceae)
Salată (Lactuca sativa, fam. Asteraceae = Compositae)
Salcie (Salix alba, fam. Salicaceae)
Talpa-gâștei (Leonurus cardiaca, fam. Lablatae)
Tei (Tilia platyphyllos, sin. Tilia grandifolia, fam. Tiliaceae)
Valeriană, odolean (Valeriana officinalis, fam. Valerianaceae)
Zizif (Zizyphus vulgaris, sin. Zizyphus jujuba, fam. Rhamnaceae)

GLOSAR

ABSOLUT

Ca principiu prim, este un concept care definește o cauză ce nu are altă origine decât pe ea însăși și din care derivă celelalte existente. Frumosul absolut este considerat, în acest caz, drept sursa originară a tuturor fenomenelor estetice. El nu provine din experiență, ci o preexistă, fiind conceput cel mai adesea ca o idee înnăscută, la care omul se referă când emite judecăți estetice. Ca valoare universală, noțiunea de absolut definește ceea ce ar trebui să fie frumos pentru orice minte, opunându-se variațiilor personale ale sensibilității, multiplicității și relativității istorice a gusturilor. Ca ideal al creației, termenul de absolut se referă la creația artistică, considerându-se frumosul absolut drept țelul spre care tinde artistul prin munca sa, deși nu reușește niciodată să-l transpună în întregime într-o realizare concretă, limitată.

ACCESORIILE SEXUALE (vezi și capitolul *Ajutătoare sexuale*)

Accesoriile sau instrumentele amoroase reprezintă acele dispozitive care sunt folosite pentru a se adăuga la sau pentru a se substitui organelor sexuale. Textele vechi descriu diferite dispozitive de pus pe sau în jurul lingamului, pentru a-i mări astfel lungimea sau grosimea. Acestea erau, de regulă, făcute din aur, argint, cupru, fildeș, corn, lemn, stuf sau chiar din jad. Există, de asemeni, descrieri de inele speciale care erau deseori făcute din jad și care erau potrivite la baza lingamului, având o parte proeminentă, care atunci era folosită pentru excitarea clitorisului femeii. Mai puțin comune, deoarece sunt mai puțin satisfăcătoare, sunt vaginele artificiale.

De asemeni, femeile utilizau ca ajutător sexual *dildo* sau "lingamul artificial". Acesta era utilizat nu doar ca substitut, ci și în preludiu sau postludiu. Motivul femeii care-l utilizează este o imagine frecventă în arta erotică și este foarte excitantă pentru unii bărbați.

Shakespeare se referă la aceste *dildo* în scrierile sale și la fel libertinul Earl de Rochester, care scria poeme despre acestea și chiar le importa. Străvechiul centru de fabricare de *olisbos* era în Miletus, Asia Mică. De la sfârșitul Evului Mediu, Italia a devenit principalul producător în Occident. *Dildo* mai este numit *godemiche*, sau, în Japonia, *harigata*.

Unele texte medicale hinduse afirmă că în cazul în care sunt introduse în vagin obiecte neanimate grele, acestea pot cauza femeii afecțiuni fizice de durată. *Kama Sutra* sugerează în această direcție că doar obiectele naturale, vii, pot să fie utilizate fără teamă ca *dildos* și citează banane, mango, morcov, ridiche, castravete, tulpini de plante sau alte fructe și legume, care se aseamănă ca formă și structură cu un lingam erect.

O altă inovație orientală folosită de femei pentru a se autosatisface sexual este cunoscută sub numele de *Clopotul Birman*. El constă dintr-o pereche de sfere din argint, care sunt astfel concepute încât să producă un anumit sunet și o vibrație. Aceste sfere sunt prinse între ele cu o bucată de mătase și sunt introduse cu grijă în vagin, astfel că atunci când femeia își leagănă corpul sau se plimbă, se produce un sunet și o vibrație care sunt resimțite într-un mod foarte plăcut. Acest ajutător sexual este denumit în China *Mien-ling* ("clopotul străduinței"), iar în Japonia, ceva similar poartă numele de *Ri-No-Tama*. Toate aceste ajutătoare sexuale nu erau în nici un caz prezentate ca fiind niște modalități ideale pentru făcut dragoste și, în general, erau și sunt considerate ca fiind desensibilizante și nenecesare. Întreaga ambianță poate fi considerată un ajutător sexual și tocmai de aceea trebuie să avem grijă ca ea să fie frumoasă, încărcată cu mirosuri de parfumuri excitante, naturale, cu lumini colorate care trebuie să fie mirifice și cât mai potrivite. Însuși corpul uman

are o multime de posibilităţi in membre, degetele de la mâini şi de la picioare, bărbie, nas, sâni, limbă, care sunt tot atâtea modalităti de a crea variatie in jocul erotic.

AFRODIZIACE

Produse sau modalităţi practice care trezesc senzualitatea, amplifică erotismul, stimulând trăirile şi realizarea fuziunilor amoroase reusite.

AL FRESCO

Amorul *al fresco* ("în aer liber") era întotdeauna intenţia nemărturisită, dar subinţeleasă a picnicurilor elegante, zugrăvite de Watteau şi de alti pictori ai secolului al XVIII-lea.

Presupunând că aveti suficient umor necesar pentru a depăşi situatii neprevăzute, cum ar fi un şezut acoperit cu întepături de insecte, amorul în aer liber este foarte plăcut.

AMOR

Sentiment complex, născut din atractie erotică şi iubire, între două fiinte umane de sex opus.

Amor-adaptare

Tendinta care ne poartă către un obiect şi care înglobează diverse noţiuni, de la nevoie până la dorinta sexuală electivă şi selectivă. Amorul specific, mergând de la functia sexuală până la pasiunea sentimentală, a fost denumit *amor concupiscentiae* de către teologi şi *amour captatif* de către psihanalişti. Aceştia din urmă recunosc în *captatif* ("dorinta de posesiune") toate formele sublime, ca *amorul mistic* şi *amorul-ofrandă* (*amor beneficentiae* al Sf. Thomas), care nu se limitează la atracţia sexuală. Desigur, psihanaliştii leagă transformările sentimentului amoros de evoluţia sexualităţii, dar ei insistă asupra faptului că această formă de amor este însoţită de sexualitate atunci când maturizarea sexuală este completă. Adevăratul amor constă în adaptarea reciprocă, adică fiecare să ştie să renunte şi să învete pentru a fi iubit. Indivizii chinuiţi de angoasa patologică de a-şi vedea eul dispărând în fuziunea de cuplu rămân nişte nevrotici incapabili de iubire.

Amor anal

Amorul anal poate fi, datorită prejudecăţilor, înspăimântător, dureros şi degradant pentru o femeie netrezită senzual, care în plus este închistată şi complexată. Unele femei foarte senzuale prezintă o dorintă firească pentru amorul anal. Deşi nici o actiune nu este în mod inerent "corectă" sau "greşită", atitudinea mentală a femeii în cauză şi calitatea conştiintei ei trebuie luate cu multă atenţie in considerare, înainte de a aborda sexul anal ca pe o nouă modalitate de a face dragoste.

Sexul anal între bărbati, sau sodomia, este în totalitate respinsă si considerată ca o deviaţie abjectă, atât în *Taoismul amoros* cât şi în *Tantra*. Cu toate că este o evidentă perversiune, sexul anal cu un bărbat era un ingredient esential al culturii musulmane, în ciuda faptului că Mahomed condamna cu vehemenţă şi fermitate practicarea lui. Creştinismul a asociat totdeauna diavolul cu zona anală, acesta fiind tocmai de aceea reprezentat în mod obisnuit arătându-şi spatele. Viziunea maeştrilor orientali este că atunci când homosexualitatea masculină a ajuns deja să domine o societate, acesta este un semn sigur că civilizaţia respectivă s-a sfârşit.

Amorul imaginar

Acesta joacă un rol considerabil in viaţa amoroasă, mai mult decât amorul refulat sau negat. Graţie unui mimetism psihic, el se prezintă sub aspectele unui amor veritabil şi sfârşeşte în insatisfactie si dezamăgire. Această formă de amor este provocată în general ca o defensivă, pentru a masca un eşec, şi este întreţinut cu o încăpăţânare caracteristică. Prin insăşi alegerea sa, acest amor manifestă adesea supunere umilă; el nu satisface nevoia reală de iubire, ci face jocul unei fantasme. Cazul cel mai frecvent este cel al unui individ marcat de o decepţie amoroasă, care se îndrăgosteşte subit, pur şi simplu, dintr-o încăpăţânare interioară, vrând să "dea cu totul uitării" vechea iubire. "Memoria noastră dispare când orgoliul nu o mai suportă." (Nietzsche)

Amorul la distanţă

Exaltare ideală fată de personaje renumite (actori, vedete, muzicieni, cântăreţi, celebrităţi de tot felul). În gama infinită de fetisisme, amorul la distanţă – care este platonic, în primul rând prin necesitate şi apoi din teama unei eventuale decepţii datorate supraestimării – este o manifestare foarte specială. Caracterul fantastic al acestei iubiri atinge exaltarea; prăbuşirea construcţiilor imaginaţiei amoroase este extrem de rară, din fericire. Femeile care sunt cuprinse de această exaltare evită amorul fizic şi nu caută în mod conștient, în fond, decât iubiri inaccesibile și inofensive.

Exaltarea se transformă adesea în cult, împreună cu fetișismul obiectelor, imaginilor, comentariilor; acest cult este exploatat comercial, prin crearea de cluburi etc., dar există și în stadiul pur, spontan, foarte evident când este vorba despre un cult postum (clubul "Rudolf Valentino", "James Dean"). Psihanaliza descoperă în acest amor la distanță rădăcini în copilărie, datând din perioada în care copilul își diviniza părinții. Dar cei mai predispuși amorului la distanță sunt cei la care lupta între instinct și frâiele lui este indecisă, cei pe care o profundă pietate și un instinct antisexual îi conduce într-o direcție ascetică.

Amor liber

Formă exagerată de amor fizic, realizată uneori în societățile primitive sau în cercurile restrânse de mare libertinaj, într-un fel de nostalgie a "epocii de aur". În Rusia prerevoluționară, junimea intelectuală se orienta dinspre nihilism spre *shanism*, amorul liber fără restricții. A fost o veritabilă modă, care a avut unele influențe la începutul bolșevismului.

De fiecare dată când libertatea personală este suprimată, compensarea se produce violent sub formă de impulsuri primare, ce împing omul către evadare. Uneori apar de aici formele aberante de bulimie, de invidie, de orgie, de cupiditate, de sexualitate animalică, folosind ca pretext corolarul "libertatea" sexuală.

Un trib din India, numit Muria, cunoaște experiența amorului liber și, într-un anumit sens, colectiv (cf. Verrier Elvin, *Casa tinerilor la tribul Muria*, 1958). Un dormitor comun mixt (numit *ghotul*) este rezervat tinerilor de ambele sexe, care sunt admiși aici de la vârste fragede și care practică un veritabil comunism sexual, cu interdicția atașamentului durabil între băieți și fete. De la vârsta adultă, acest "colectivism" încetează și cuplul se formează după regulile tradiționale.

Aici amorul liber este o expresie improprie, prin care sunt desemnate relațiile sexuale uneori fără intensitatea afectivă necesară.

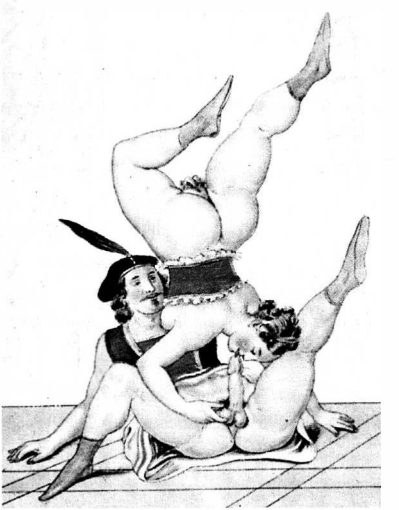
Domeniul "amorului liber" variază deci în funcție de societăți și codurile lor religioase și civile. În funcție de anumite zone geografice și epoci, acest concept poate cuprinde fie ansamblul de relații afective și sexuale în afara căsătoriei, fie chiar anumite aspecte ale acestor relații în interiorul căsătoriei, fie exclusiv relații homosexuale sau anumite tipuri de relații heterosexuale. În realitate, așa-zisele societăți primitive pe care le cunoaștem dovedesc o varietate de reguli sexuale, aproape la fel de mare ca în societățile cele mai evoluate.

Analize comparate din acest punct de vedere ale anumitor societăți s-au întreprins în SUA de cercetători ca Ford, Beach și Murdock, pornind de la lucrările etnologilor Kardiner, Malinowski și Mead. Ele au permis stabilirea unui fel de "continuum" al acestor societăți, care trec de la o atitudine "prosexuală" la o atitudine "antisexuală", prima dintre acestea două putând fi caracterizată prin dreptul și libertatea acordată fiecărui individ de a face o alegere între un număr relativ mare de alternative sexuale considerate ca valabile (R.M. Frumkin). Cu toate acestea, printre societățile "prosexuale" trebuie distinse acelea în care libertatea sexuală este considerată ca o compensație nevrotică la foame și alte privațiuni (în insulele Marchize, de exemplu), de cele în care, dimpotrivă, ea poate reprezenta un indiciu al maturității reale și un mijloc privilegiat de a ajunge la o relație (legătură) electivă autentică.

Lupta pentru amorul liber (sau mai exact pentru amorul mai liber) a fost totdeauna opera unei minorități care s-a opus, fie doar în fapt, fie și printr-o doctrină, regulilor civile și religioase general acceptate. În societatea occidentală, tradiția iudeo-creștină condamnă sexualitatea și nu-i acordă valoare decât în măsura în care servește perpetuării speciei și doar în cadrul instituției căsătoriei, revendicarea sau practica amorului liber fiind adoptată de secte adeseori secrete, expuse prigonirii pentru erezie. De la începutul erei creștine, sectele, urmând inspirația gnostică, au îmbinat speculațiile religioase cele mai îndrăznețe cu practicile erotice cele mai variate, așa cum s-a petrecut în cele mai mari civilizații orientale. De la Adamiți la Iluminați, cuprinzând vrăjitorii și sabatele lor, comunitățile eretice au luptat de-a lungul secolelor atât contra structurilor sociale ale Evului Mediu, cât și împotriva interdicțiilor Bisericii catolice. Prin comparație cu Biserica catolică, a cărei rigiditate în materie de sexualitate este fără egal printre marile instituții ale umanității, Bisericile protestante pe de-o parte și Biserica ortodoxă pe de altă parte, dând dovadă de un mai mare liberalism, admit divorțul sau căsătoria clericilor. Se constată că în exteriorul Bisericii oficiale, dar fără să fie considerată erezie propriu-zisă, existau anumite tentative de

promovare a unui amor mai liber, în literatura trubadurilor și a menestrelilor din secolul al XII-lea și al XIII-lea și în practicile curtoaziei amoroase și ale cultului Femeii Adorate.

Influențele arabe constatate nu sunt străine de acuzațiile de homosexualitate formulate împotriva cavalerilor templieri. În plus, nu putem pierde din vedere faptul că libertatea sexuală variază mult într-o epocă, în funcție de starea socială, și că nobilii (și uneori preoții) beneficiau de un "drept nupțial", denumit *jus primae noctis*, prin care respectivul (nobil sau preot) era autorizat să petreacă noaptea nunții cu femeile supușilor sau ale enoriașilor, prima noapte constituind, evident, pentru straturile sociale superioare, o lărgire considerabilă a posibilităților sexuale. La fel, marea libertate de moravuri din timpul Renașterii, care domnea la Curtea pontificală și în înaltele sfere ecleziastice, constituia o alterare considerabilă a tabuurilor oficiale. Gândirea științifică, precum și literatura, au contribuit pe larg, de la sfârșitul secolului al XIX-lea la modificarea concepțiilor morale și la mărirea toleranței sexuale. De la Havelock Ellis și Krafft-Ebing, până la Freud, Jung, Reich, Van de Velde, Kinsey etc., societatea occidentală tinde să se orienteze către iubire, sexualitate și amor liber, fără ca legislația să fi evoluat cu aceeași rapiditate. În domeniul literar, Lawrence, Joyce, Rimbaud și Gide pot fi considerați pionierii unei noi etici amoroase. În SUA, încă din secolul al XIX-lea, diverse comunități s-au văzut nevoite să adopte o mai mare libertate sexuală sub acoperirea revelațiilor religioase ale fondatorilor lor. Se pot menționa în acest sens Biserica Mormonilor, care practică poligamia, și Societatea Perfectă a Oneidei, fondată de J. H. Noyes, autor al unui pamflet intitulat *Continența masculină*, și care se voia un fel de comunism sexual, bine elaborat totuși în ceea ce privește tehnicile educative și responsabilitățile fiecăruia. Ele au fost înlocuite în zilele noastre prin *generația Beat*, al cărei conducător era Jack Kerouac și care, pentru societatea americană contemporană, a căpătat valoare de simptom. Grupurile *beat* practică amorul liber în formele sale cele mai variate (din păcate și cele homosexuale). Aceste grupuri se evidențiază printr-un efort de a asocia sexualitatea cu ideile religioase distincte de tradiția iudeo-creștină și mai apropiate de mistica orientală. Unii dintre scriitorii lor consideră că scopul mișcării nu este altul decât căutarea orgasmului cosmic si ei fac aluzie în această privință la amorul ritual al tibetanilor (dar aceștia din urmă nu au practicat și nu au acceptat niciodată homosexualitatea).



La celălalt pol, Rusia Sovietică a fost, în anii care au urmat revoluției din 1917, singurul stat european (în afară de statele scandinave) care și-a modificat legile în sensul unui amor mai liber. Ea autoriza practic toate relațiile sexuale, atât timp cât ele nu atentau la demnitatea membrilor săi. Ea reducea mariajul, căsătoria și divorțul la simple formalități de înregistrare facultativă. Practica metodelor anticoncepționale a fost încurajată. Copiii născuți în afara căsătoriei beneficiau de aceleași drepturi ca și copiii care, altădată, erau numiți legitimi. Avortul a fost autorizat. Cu toate acestea, după 1936 s-a produs o reacție. Avortul a fost interzis din nou, în afară de unele cazuri excepționale. Formalitățile de divorț au devenit mai dificile, iar înregistrarea căsătoriei, obligatorie. Mijloacele anticoncepționale au fost condamnate de către literatura oficială. Familiile numeroase au fost încurajate, iar homosexualii persecutați. Discuțiile pe teme sexuale au fost evitate în Rusia Sovietică, iar amorul a devenit într-adevăr mai puțin liber decât în majoritatea țărilor occidentale.

Amor oral

Cunnilingus - Practică sexuală secundară foarte răspândită, în care bărbatul mângâie femeia în zona genitală, folosindu-și limba și buzele (*cunnum lambere*). Bărbatul acționează astfel pe de o parte pentru plăcerea femeii și pe de altă parte pentru a se excita el însuși prin orgasmul femeii. Uneori acest act este realizat ca un simbol de supunere din dragoste sau poate fi luat drept o consecință a unei atracții legate de miros și de gust (vezi *Fetișism*). Varianta safică este cunnilingus între femei - *cum lingua anum lambere (anilinctio)*.

Felația - Literatura erotică chineză face mult referiri la "arta de a cânta la flaut", care este o altă denumire pentru contactul amoros între gură și lingam (falus). A cânta senzual la "flaut", fără să se declanșeze prin aceasta orgasmul cu ejaculare, este o practică amoroasă delicată și profund stimulatoare, prin care o femeie deschisă erotic poate ajunge să cunoască gradat caracterul și plăcerile subtile ale falusului, reușind să atingă extraordinarul orgasm oral.

ANAFRODIZIAC

Este o substanță capabilă să inhibe dorințele amoroase (ex.: camfor, nufăr) și, prin extensie, orice element exterior (miros, imagine, sunet etc.) care poate contracara dorința amoroasă.

ANANDA

Cuvânt care semnifică, literal, în limba sanscrită "beatitudine", "fericire supremă". Termenul desemnează nu plăcerea legată de satisfacția simțurilor, în mod necesar efemeră, ci bucuria oceanică a unei stări ce situează sufletul dincolo de toate dualitățile și opozițiile. Conform filosofiei *Vedanta,* este vorba de o stare extraordinar de înaltă de conștiință, în care nu mai există gânduri. Această stare sublimă, atunci când este trăită plenar, nu angrenează nici boală, nici bătrânețe, nici teamă, nici moarte, nici griji, nici suferință, nici durere, ea fiind prin urmare o stare copleșitoare de fericire pură și nesfârșită. În *Vedanta,* atunci când este desemnat *Brahman* (Absolutul Divin sau Dumnezeu), găsim formularea "*Sat-Chit-Ananda*": *ananda*, fericirea absolută și continuă, nu poate fi resimțită în totalitate decât în starea de *Samadhi*, căci ea aparține Conștiinței extatice, divine. În ordinele monastice ale tradiției *Shankara,* numele *sannyasinilor* (aspiranții la eliberarea spirituală) se termină cu *ananda*. Exemplu: Vivekananda.

ANANGA RANGA sau *Teatrul amorului*

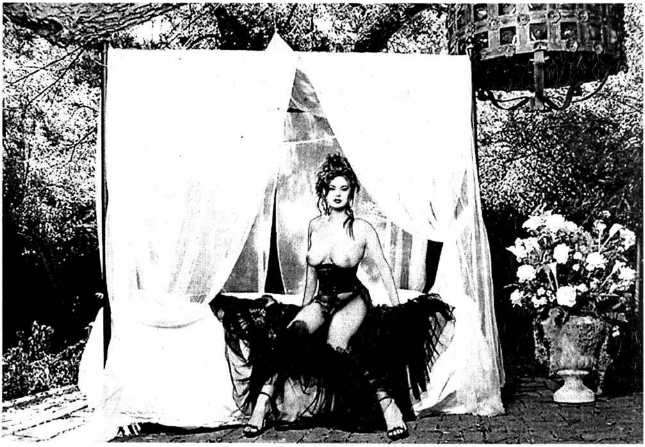
Manual al artei amorului, scris în Evul Mediu, denumit și *Corabia pe oceanul iubirii.*

Deși inferioară ca valoare literară mult mai vechii opere *Kama Sutra*, cartea conține o cantitate însemnată de informații practice. Autorul își afirma intenția de a demonstra că un singur iubit este suficient pentru oricine: "am arătat în această carte cum soțul, diversificând plăcerile soției sale, poate trăi cu ea, ca și cu oricare alte 32 de femei, variind întotdeauna modalitatea de a-i produce plăcere și anulând astfel posibilitatea saturării".

În afara catalogului complet al posturilor amoroase, *Ananga Ranga* acorda o mare atenție preludiului și artei de a curta femeia.

Manualul abordează 33 de subiecte și oferă 130 de rețete sau recomandări, cum ar fi:

- metodă pentru grăbirea orgasmului la femeie;
- tehnici pentru suspendarea ejaculării la bărbat;
- afrodiziace;
- metodă pentru antrenarea musculaturii *yoni*-ului și pentru parfumarea lui;
- arta epilării corpului și a zonelor sexuale;
- metodă pentru împiedicarea hemoragiilor;
- metodă pentru asigurarea procreării și protejarea sarcinii;
- metodă pentru prevenirea avorturilor;
- metodă pentru naștere ușoară;
- metodă pentru limitarea numărului de copii;
- metodă pentru creșterea sânilor, întărirea și ridicarea lor;
- rețetă pentru parfumarea corpului și pentru îndepărtarea mirosului puternic de transpirație;
- rețetă de unguent pentru ungerea corpului după baie;
- rețetă pentru parfumarea respirației;
- metode pentru a provoca, fermeca, fascina, atrage femeile și bărbații;
- mijloace pentru a câștiga și a păstra iubirea soțului;
- preparat magic pentru asigurarea iubirii și prieteniei;
- metodă pentru a triumfa în fața unui rival;
- poțiuni și alte mijloace de a captiva;
- parfumuri pentru a fascina;
- aromatizări care excită simțurile;
- versuri magice, care încântă etc.



După opinia lui Kalyanamalla, "există 12 perioade in timpul cărora femeia doreşte să facă dragoste cu bărbatul şi in care ea este mai uşor de satisfăcut:

- fiind obosită de o călătorie lungă sau de un exerciţiu fizic;
- după o lungă întrerupere a relatiilor amoroase obişnuite;
- la o lună după naştere;
- în primele luni de sarcină;
- când este tristă, apatică şi când îi este somn;
- după un acces de febră;
- dacă este într-o bună dispoziţie sau este pudică;
- dacă este extraordinar de fericită şi mulţumită;
- imediat înainte şi după ciclul menstrual;
- femeile tinere după deflorare;
- pe toată durata primăverii;
- când plouă cu tunete şi fulgere, femeia este uşor de convins (efectul furtunii asupra sexualităţii femeii a fost sesizat şi de Steckel, de Virgiliu şi de Casanova)".

Ananga Ranga aparţine unei serii de tratate erotice, alături de: *Cele cinci săgeti ale amorului* (Djyotiricha), *Flacăra dragostei* (Djayadeva), *Fuiorul amorului* (Thamoudatta)

ANDROGIN

Este fiinţa umană care a atins desăvârşirea prin asimilarea în structura sa a calităţilor ambelor sexe. În alchimie se spune că Mercurul poate să se autoreproducă, deoarece în el se găseşte atât bărbatul, cât şi femeia. C. G. Jung vorbeşte de asemeni de existenţa la nivelul inconştientului a lui *animus*(bărbatul interior) şi *anima* (femeia interioară), care se reunesc pentru a da naştere unui suflet echilibrat.

Androginul este adesea reprezentat ca o fiinţă dublă, având în acelaşi timp atributele celor două sexe, încă unite, dar pe punctul de a se separa. El reprezintă, aşa cum subliniază în unele lucrări Mircea Eliade, totalitatea forţelor paranormale, benefice, vitale, psihice, mentale şi spirituale, solidare şi acum perfect unificate în aceeaşi fiinţă umană. A deveni prin dragoste frenetică unul singur (androgin), care unifică simultan în el atât masculinul cât şi femininul, este în realitate ţelul vieţii omeneşti.

Travestismul, folosit frecvent în antichitatea târzie, era, desigur, fructul supravieţuirii obiceiurilor unei epoci necunoscute. El devenise un fel de vicleşug, pentru a deturna forţele ostile, care erau înşelate astfel asupra identităţii obiectului urii lor. Dar deghizările sexuale din riturile nupţiale din Atena, Sparta, Argos, Cos, dovedesc alte realităţi alături de această imagine foarte simplă. În Sparta, tânăra mireasă avea capul ras şi veşminte masculine (Plutarh în *Liqurgue, XV*), în Argos mireasa purta o barbă falsă în noaptea nunţii (idem, *Virtuţile femeii,* pag. 245), în Cos mirele era cel care se îmbrăca în femeie. Deghizarea sexuală mergea şi mai departe în Arcadia, unde Leucipe s-a îmbrăcat în femeie pentru a-i place lui Daphne, care ura bărbaţii şi nu iubea decât vânătoarea (*Pausanias,* XVIII). În faţa bărbatului deghizat, femeile înarmate jucau roluri de bărbaţi. La Atena, după culesul viilor, procesiunea la templul lui Dionysos din Phalen era precedată de doi băieţi îmbrăcaţi în rochii femeieşti. Fără îndoială că aici exista tot o urmă a unei şi mai vechi "stratageme", reamintind de Tezeu şi de Minos. Ahile însuşi, în timpul adolescenţei sale, juca rolul de travestit, la cererea lui Thetis, care l-a con-vins, amintindu-i că Jupiter însuşi a purtat veşmintele unei tinere fete. Androginismul simbolic al acestei tradiţii trebuia să fi avut un sens, "fiecare dintre sexe primind ceva din puterile celuilalt" (M. Delcourt şi H. Baumann). Aceste "travestisme" mergeau mult mai departe decât schimbul de veşminte propriu-zis între sexe, iar polimastia era frecventă. Zeus însuşi era figurat cu patru rânduri de mameloane, "evident amplasate deasupra veşmintelor", la fel şi Artemisa din Efes; chiar dacă aici întâlnim simbolul fecundităţii şi abundenţei, mai mult decât un caracter androginal, semnul bisexualităţii este evident. Mai aproape de zilele noastre, acest semn divin a devenit diabolic şi vrăjitoarele aveau trei sâni, iar posedaţii aveau cinci mameloane.

Însăşi Venus a fost asociată cu ideea de androginism şi un poet latin scria către anul 100 î.e.n.: "s-o adorăm pe Venus cea hrănitoare, chiar dacă este femeie sau bărbat, care este la fel ca lumina hrănitoare a nopţii" (Laevius).

Unul îl naşte pe doi (*Yang* (+) şi *Yin* (-)), spune *Tao*; şi tot aşa, Adam cel Divin, cel dintâi, care nu era bărbat, ci era un androgin perfect, devine Adam şi Eva. Este ceea ce, cu precădere, explică semnificaţia cosmogonică a sculpturii erotice indiene. Astfel, *Shiva* (Principiul Masculin), divinitate androgină, este adesea reprezentat strângând-o cu putere în braţe pe *Shakti* (Eternul Feminin) care are un trup foarte frumos, cu sânii mari şi fermi şi care emană o stare de feminitate tulburătoare.

Orice divinitate - vechile teogonii greceşti o demonstrează din plin - este bisexuală, ceea ce determină, în acest caz, lipsa nevoii de iubit sau iubită pentru procreaţie sau pentru dragoste. Androginia, ca *semn al realizării totalităţii*, apare deci atât la sfârşitul, cât şi la începutul lumii. Potrivit viziunii escatologice a mântuirii, prin atingerea plenară a stării de androgin, fiinta umană îşi recuperează cu adevărat o plenitudine paradisiacă, divină, în care separarea sexelor se anulează - iată, prin urmare, ce evocă taina căsătoriei şi a cuplului unit prin iubire frenetică, profundă, în nenumărate texte tradiţionale secrete trimiţând la imaginea lui *Shiva* înlănţuind-o pe *Shakti* În lumina acestor revelaţii, putem intui în ce mod realizează cei doi iubiţi primul pas spre starea de androgin, atunci când, în extaticele jocuri amoroase, în care continenţa sexuală este perfect realizată, ei îşi savurează unul altuia secreţiile intime.

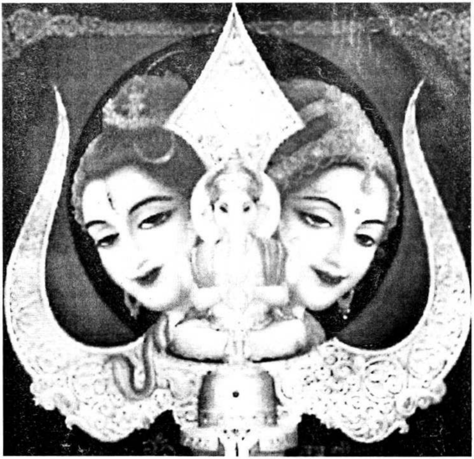
Simbolurile hinduse şi tantrice se referă nu doar la androginul primordial, ci şi la întoarcerea glorioasă finală şi cât mai grabnică la această nediferenţiere, la această divină unitate.

Cu toate acestea, credinţa că omul îşi recapătă post-mortem unitatea originală este însoţită (în majoritatea sistemelor cosmogonice) de necesitatea imperioasă de a diferenţia total sexele în lumea noastră, pentru că - şi aici credinţele străvechi se întâlnesc cu cele mai actuale descoperiri ale biologiei - fiinţa umană nu se naşte niciodată complet polarizată din punct de vedere sexual. Faptul că omul este, în acelaşi timp, mascul şi femelă atât în corpul său fizic, cât şi în principiile sale vitale, psihice şi mentale reprezintă o lege fundamentală a creaţiei, afirmă credinta tradiţiei milenare.

De aici decurge şi explicaţia cea mai răspândită a riturilor barbare de circumcizie şi excizie, care ar fi realizate în vederea integrării definitive a copilului în sexul său, clitorisul fiind, la femeie, un fel de reminiscenţă a organului viril (privind lucrurile din acest punct de vedere, orgasmul clitoridian la femeie este o formă de orgasm masculin (+)), iar prepuţul bărbătesc, o reminiscenţă feminină.

Platon a amintit de mitul androginului în *Banchetul*. Înfăţişarea acestuia conţinea, ca şi numele (*andro-gin*), câte o parte bărbat şi câte o parte femeie. Fie că acest mit este evocat în anumite texte cabalistice secrete privind starea androgină a lui Adam, fie în doctrinele tainice ale gnosticilor creştini, androginia este prezentată ca o stare divină iniţială, ce trebuie să fie din nou redobândită. Bărbatul şi femeia aveau, în forma lor primitivă, potrivit unei tradiţii, un singur trup, înzestrat cu două feţe; Dumnezeu l-a despărţit, dând fiecărei feţe câte un spate. De abia de acum înainte bărbatul şi femeia vor începe o existenţă diferenţiată. A spune – potrivit mitului Facerii – că Eva este scoasă din coasta lui Adam înseamnă, de fapt, că întregul omenesc era nediferenţiat (un androgin divin perfect) la origine.

Origene şi Grigorie de Nyssa au desluşit, în primul om creat după chipul şi asemănarea lui Dumnezeu, o fiinţă perfect androgină. Dumnezeirea, la care omul a fost poftit să participe, l-a făcut şi trebuie să-l facă să redobândească această androginie, pierdută de Adam cel scindat şi recuperată de noul Adam, cel slăvit. În *Noul Testament*, mai multe texte se referă la această unitate divină, paradisiacă. Descoperind în *Epistolele* Sfântului Pavel şi în *Evanghelia după Ioan* androginia divină drept una dintre caracteristicile perfecţiunii spirituale, Mircea Eliade scrie: "Într-adevăr, a deveni, în acelaşi timp, şi mascul şi femelă, sau a nu fi nici mascul şi nici femelă, ori numai mascul şi numai femelă reprezintă, de fapt, expresiile fundamentale plastice prin care limbajul se străduieşte să descrie metanoia, schimbarea, transformarea uluitoare, răsturnarea totală a valorilor. A fi, simultan şi permanent, mascul şi femelă este la fel de paradoxal ca şi faptul, aparent imposibil, de a redeveni copil, de a te naşte din nou, de a trece prin poarta cea strâmtă".



ANTEROS

Prin negarea sau minimalizarea amorului psihic și căutarea doar a satisfactiei fizice, individul poate suferi angoasa pierderii eului și abandonul complet sau supraestimarea maladivă a propriului eu. Există astfel "atleții sexuali", incapabili să satisfacă o femeie, în timp ce bărbați cu o putere mult mai mică pot realiza aceasta, dacă femeia se simte iubită și răspunde cu dragoste. Legendele falice tipice sunt valabile pentru anumite structuri feminine, dar ele nu sunt reprezentative pentru majoritatea femeilor.

APARATUL GENITAL FEMININ

Aparatul genital feminin este constituit din organe genitale externe (reunite și sub denumirea de *vulvă*) și organe genitale interne.

Organele genitale externe sau vulva femeii au o orientare de sus în jos și dinainte înapoi și sunt alcătuite din mai multe formațiuni:

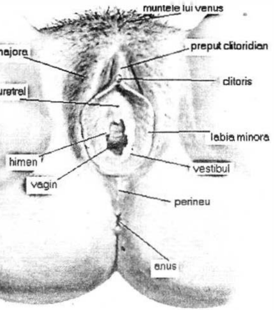
– *Muntele lui Venus*– are forma unui triungbi cu vârful în jos. Tegumentele sale sunt acoperite de pilozitate.

– *Labiile mari* sunt pliuri tegumentare cu fețele externe pigmentate și acoperite cu peri. La bază ele se subțiază și fuzionează cu perineul, iar la extremitatea superioară se continuă cu muntele lui Venus.

– *Labiile mici* se găsesc situate între labiile mari, de care sunt separate prin șanțurile nimfolabiale. Superior ele se unesc, formând capisonul clitorisului, o glugă protectoare. De asemenea, ele protejează deschiderea uretrei. Posterior, labiile mici se unesc pentru a forma furșeta, element ce dispare la femeia care a născut. Aria dintre labiile mici este ocupată de un spațiu denumit vestibul. Înainte de debutul vieții sexuale, acest spațiu este închis de himen, semn al virginității.

– *Clitorisul* este un organ omolog al penisului bărbatului, cu dimensiuni mult mai mici. Este un organ extrem de sensibil, iar când este excitat, țesutul său spongiosdevine erectil. Funcționarea clitorisului în erecție conduce de obicei la orgasmul de tip clitoridian. Alte părți ale vulvei răspund de asemenea la stimularea sexuală: labiile conțin țesut erectil și devin frecvent turgescente în timpul actului sexual.

- Există două perechi de *glande* situate la nivelul vulvei. Primele sunt glandele *Skene*, care se găsesc inferiorde clitoris, la nivelul meatului urinar. Ele au o secreție alcalină care reduce aciditatea normală a vaginului. Celelalte sunt glandele *Bartholin*, care se găsesc la baza vestibulului. Au mărimea unor boabe de fasole, dar în mod normal nu se pot palpa. Devin palpabile numai atunci când se inflamează, afectiune denumită *bartholinită*. Fiziologic, ele își elimină secreția atunci când femeia este excitată sexual, astfel încât orificiul vaginal devine umed și permite penetrarea penisului.



Organele genitale interne sunt alcătuite din ovare și căile genitale. Căile genitale sunt alcătuite din trompele uterine, uterul și vaginul.

– *Vaginul* este o cavitate virtuală care unește vulva de uter. Pereții săi sunt de obicei alipiți unul de celălalt și prezintă pliuri. Aceste caracteristici ușurează distensia vaginului în timpul actului sexual și al nasterii. Vaginul are o lungime de 7-9 cm, iar în timpul actului sexual se dilată și se alungește. Pereții săi sunt alcătuiti din tesut muscular și elastic. Mucoasa vaginală suferă modificări în funcție de nivelul de hormoni estrogeni secretati de ovare, astfel că este mai subtire în copilărie și la femeile la menopauză decât la cele de vârstă fertilă. Uretra este situată pe peretele anterior al vaginului, iar rectul – posterior de treimea superioară a peretelui vaginal. Anusul este separat de orificiul vaginului printr-un țesut fibromuscular denumitcentrul perineal. În timpul perioadei fertile din viața femeii, secrețiile vaginale sunt ușor acide (pH 4,2 - 5), acest lucru inhibând creșterea bacteriilor patogene în vagin.

Peretii vaginului sunt bine lubrifiați de secretiile canalului cervical și ale glandelor Bartholin. În timpul actului sexual ele se preling pe toată suprafața epiteliului vaginal.

– *Uterul* este un organ cavitar situat în zona pelvină. Estealcătuitdin două părți: corpul uterului și colul uterin sau cervixul.

Corpul uterului are la femeia adultă forma si mărimea unei pere mici. Interiorul săueste căptusit de o mucoasă numită endometru, cu rol important în dezvoltarea sarcinii. La femeia care nu a avut nici o naștere (nulipară), lungimea corpului uterin o depășește cu puțin pe cea a colului, pe când la femeia multipară, lungimea corpului uterin este dublă sau chiar triplă față de cea a colului.

Colul uterin (cervixul) are o formă cilindrică, porțiunea lui inferioară proeminând în vagin și purtând denumirea de exocol. El este străbătut de un canal care superior comunică cu cavitatea uterină, iar inferior se deschide în vagin prin orificiul extern. Acesta este punctiform sau de formă circulară la nulipare și transversal, în formă de fantă la multipare. Lungimea cervixului este de aproximativ 2,5 cm.

Fața anterioară a uterului vine în contact cu vezica urinară, iar cea posterioară cu rectul. Uterul este sustinut în pelvis de mușchii planșeului pelvin și de ligamente (benzi de tesut conjunctiv) care îl atașează de pereții laterali ai pelvisului.

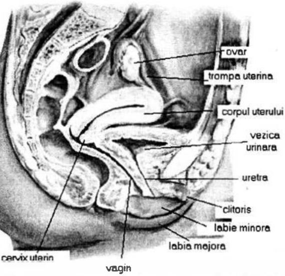
Consistența colului uterin este elastică și fermă, asemănătoare celei a cartilajului nazal. Ea se modifică în timpul sarcinii.

În timpul sarcinii, uterul isi mărește dimensiunile, astfel încât, la aproximativ 12 săptămâni poate fi simțit la nivelul cavității abdominale, deasupra pubisului. La aproximativ 38 săptămâni atinge în mod normal marginea inferioară a coastelor, iar după naștere revine treptat la mărimea și poziția inițială. La menopauză uterul involuează.

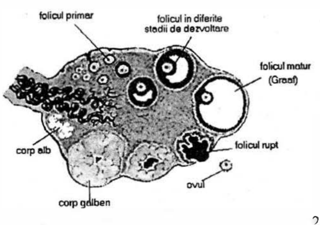
Variațiile în dimensiune ale uterului sunt controlate

de secreția hormonilor sexuali, care controlează de asemenea și transformările endometrului. În prima ju nătate a ciclului menstrual al unei femei, endometrul crește în grosime, până în momentul eliberării ovulului. După ovulație creșterea încetează, dar dacă ovulul a fost fecundat apare o secreție bogată în substanțe nutritive și o transformare în sensul pregătirii uterului pentru gestație. Dacă ovulul nu a fost fecundat, endometrul este eliminat în timpul menstruației.

– *Trompele uterine (tubele lui Fallopio)* sunt conducte-pereche ce se deschid prin orificiile uterine în porțiunea superolaterală a corpului uterin, iar prin orificiile abdominale, în cavitatea peritoneală, deasupra ovarelor. La extremitățile lor prezintă fimbrii, terminații franjurate ce vin în contact cu ovarele. Prin intermediul lor, trompele preiau ovulul eliminat lunar de unul din ovare și îl transportă către cavitatea uterină.



– *Ovarele* au rolul de a produce și de a elibera ovulul matur, precum și de a produce hormonii sexuali feminini – estrogeni și progesteron. Forma ovarelor este asemănătoare cu cea a migdalelor, fiecare având aproximativ 3 cm lungime și 1 cm grosime. Sunt situate în cavitatea pelviană, lateral de uter. Poziția ovarelor este menținută de ligamente puternice și elastice. Deasupra fiecărui ovar se deschid trompele uterine. Învelișul ovarului este format dintr-un strat de celule numit epiteliu germinativ. Din celulele acestui strat se formează ovulele. La periferia ovarului se pot observa mii de foliculi ce conțin ovule imature. Pe măsură ce acești foliculi se maturează și eliberează ovulul, lasă o cicatrice, producând aspectul neregulat caracteristic al suprafeței ovarului. Centrul ovarului este ocupat de un țesut elastic fibros, care funcționează ca un suport pentru stratul extern ce conține foliculii.



La microscop, foliculii ovarieni în maturație apar ca niște mici sfere ce conțin aglomerații de celule. În centrul acestora se găsește ovulul, în stadiile finale de maturație. Când foliculul este complet dezvoltat, celulele țesutului folicular permit ieșirea ovulului. Acesta este apoi preluat de fimbriile tubei uterine, de aceeași parte.

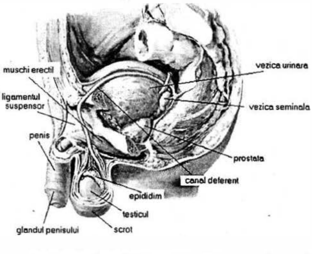
APARATUL GENITAL MASCULIN

Aparatul genital masculin este format din organe genitale externe – scrotul (care conține testiculele) și penisul – și organe genitale interne: – glanda prostată, veziculele seminale și canalele deferente, situate în cavitatea pelviană.

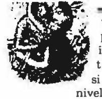
– *Penisul* are un canal central, uretra, de-a lungul căruia se elimină urina în timpul micțiunii sau lichidul seminal, în timpul actului sexual (cu ejaculare). Uretra se întinde de la vezica urinară până la orificiul uretral extern, situat la nivelul glandului. Un inel muscular strâns la nivelul colului vezical menține pasajul închis, astfel încât urina este eliminată doar atunci când este nevoie, la voință.

Penisul este situat, în mod normal, anterior față de scrot, care este o pungă tegumentară ce conține testiculele. Lungimea penisului variază între 10 și 16 cm în stare flască. În timpul stimulării sexuale, devine turgescent și intră în erecție. Atunci atinge o lungime de 17 și 25 cm. Penisul este format din trei părți: glandul (care este cea mai sensibilă zonă a penisului), corpul (care este partea cea mai mare a penisului) și rădăcina penisului (reprezentată de zona de inserție a penisului pe abdomen).

Cea mai mare parte a penisului este alcătuită din trei grupe de țesuturi responsabile pentru erecție (doi corpi spongioși și un corp cavernos). Aceste zone sunt puternic vascularizate și în timpul excitației sexuale crește mult afluxul de sânge în aceste zone, ceea ce face ca penisul să devină mai lung, mai gros, mai rigid și mai fierbinte. După ce ejacularea a avut loc și/sau excitația sexuală a scăzut, fluxul sanguin scade până la nivelele normale și penisul devine flasc pe măsură ce sângele care a determinat erectia este drenat în alte teritorii.



Glandul este protejat de un pliu tegumentar denumit preput care, pe măsură ce penisul se mărește în timpul erecției, se retrage, lăsând glandul expus stimulilor erogeni. Tegumentul ce acoperă glandul produce o substanță groasă numită smegmă, care acționează ca



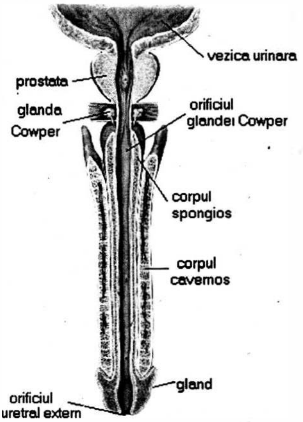
un lubrifiant, facilitând mişcarea prepuţului pe gland. Această substanţă trebuie îndepărtată prin igienă locală, deoarece tinde să se acumuleze, devenind mirositoare şi putând produce dureri sau inflamaţii la nivelul prepuţului, afecţiune denumită balanită.

– Bărbatul adult are două *testicule*, care în viaţa embrionară se dezvoltă în partea posterioară a abdomenului. Când testiculele s-au format, coboară în interiorul abdomenului, iar la naştere ajung în scrot. Testiculele sunt structuri ovalare, având în partea supero-posterioară ataşată o structură mai mică în formă de virgulă, numită *epididim*. Testiculele au o funcţie dublă, exocrină şi endocrină: de producere a spermatozoizilor – care conţin toată informaţia genetică a individului – şi, respectiv, funcţia de secreţie a testosteronului, hormonul sexual masculin – care determină caracterele sexuale secundare masculine (vocea profundă, distribuţia tipică a pilozităţii şi a ţesutului adipos, conformaţia scheletului etc.).

– *Epididimul* este format din microtubuli care colectează sperma de la testicule. Aceşti tubuli se unesc pentru a forma ductul deferent, care transportă spermatozoizii către baza vezicii urinare. Fiecare testicul este suspendat în scrot de către cordonul spermatic, care conţine ductul deferent, artera şi vena testiculară. Aceste trei structuri sunt înconjurate de fibre musculare care formează muşchiul cremaster. Cordonul spermatic îndeplineşte două funcţii: asigură aportul sanguin la testicule şi conduce spermatozoizii nou formaţi de la testicule.

Spermatozoizii sunt celulele reproductive masculine. Funcţia lor este aceea de a realiza fertilizarea prin unirea cu celula feminină, ovulul.

– *Prostata* este o glandă în formă de nucă, situată la baza vezicii urinare, care înconjură uretra. Ea produce o cantitate mică de lichid, ce se adaugă la lichidul spermatic, formând lichidul seminal.



În momentul ejaculării, acest lichid este expulzat di epididim in uretră prin contracţii musculare succesive. Bărbatii care doresc să practice continenţa sexuală trebuie să facă distincţie în mod clar intre momentul orgasmului şi momentul ejaculării. Prin conştientizare, bărbatii care doresc să practice continenţa sexuală, trebuie să cunoască foarte bine care este punctul non-retur şi să controleze starea de plăcere intensă, sublimând-o înaintea apariţiei contracţiilor musculare ce însoţesc orgasmul.

Pierderea chiar şi a unei cantităţi foarte mici de spermă, care uneori poate reflua în vezică, este tot ejaculare.

APĂ

Focul poate fi cel mai pasional dintre elemente, dar apa este cea mai erotică. Tot ceea ce are legătură cu apa este erotic: sunetul pe care-l produce, modul cum curge, modul în care mângâie fiecare parte a pielii când înotăm. Zeiţa iubirii s-a născut din apă (*Afrodita* inseamnă "cea născută din valul mării").

Din punct de vedere practic, condiţiile acvatice permit realizarea unor posturi amoroase specifice, care pe uscat sunt dificile sau hazardate.

ARHETIP

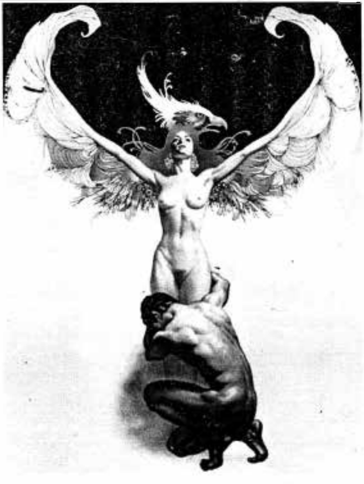
Arhetipurile sunt imagini originare universale, care pot fi transformate în formule conştiente, transmise tradiţional în cadrul unor doctrine sau iniţieri. Termenul de arhetip a fost introdus de Jung. Lewi-Bruhl foloseşte expresia de "reprezentări colective", înţelegând prin acestea, "figurile simbolice ale concepţiilor primitive despre lume". Termenul "reprezentare colectivă" nu se suprapune termenului de arhetip, întrucât arhetipul este un model ideal, ipotetic nemanifestat; în măsura în care se manifestă, el devine "reprezentare arhetipală".

În opoziţie cu inconştientul personal (şi cu psihismul personal), inconştientul colectiv este "identic cu el însuşi la toţi oamenii şi constituie un fundament psihic universal, de natură suprapersonală, prezent în fiecare fiinţă umană" (Jung). Acest inconştient colectiv este constituit din arhetipuri. Ele apar in mituri, in povestiri şi în vise. Arhetipurile apar în individ ca procese de rezonanţă specifică sau "manifestări involuntare ale activităţilor mentale inconştiente", deci conţinuturile mentale arhetipale sunt semne ale activităţii inconştientului colectiv. Ele constituie o structură existentă anterior unei conştiinţe a individualităţii (la primitivi şi la copii, în perioada primei copilării, conştiinţa individualităţii nu este încă structurată; la primitivi, câmpul şi intensitatea conştiinţei sunt puţin dezvoltate; gândirea primitivului nu decurge, în mod cauzal, din conştiinţa sa; lumea mitică a primitivului este, pentru el, tot atât de reală ca şi natura materială şi este chiar superioară – ca semnificaţie – acesteia; spiritul primitiv se caracterizează prin aceea că el nu inventează miturile, ci le trăieşte).

Produsele spontane ale activităţii inconştiente (confesiuni ale psihismului inconştient) sunt de două categorii:

- reprezentări cu caracter personal, care sunt generate de experienţe personale uitate şi refulate;
- reprezentări cu caracter impersonal, care nu se leagă de experienţele si achiziţiile individuale. Acestea corespund unor elemente ale sufletului colectiv ce intră în alcătuirea psihismului uman în general (asemenea elementelor morfologice ale corpului uman) şi sunt ereditare. Aceste produse din a doua categorie au structuri analoge miturilor şi povestirilor şi se formează

într-o stare de estompare a intensității constiinței (vis, delir, reverie diurnă, viziune). Stările de reducere a conștiinței ("scăderea nivelului mental") cu absența, parțială sau totală, a concentrării atenției corespund stării de conștiință primitivă, care se află la originea miturilor. Conștiința primitivă este strâns legată de inconștientul colectiv; conținuturile arhetipale nu se raportează la nimic conștient din prezent sau din trecut, ele fiind expresia, după psihanaliști, a ceea ce există "esențial inconștient".



Conținutul arhetipal nu este un conținut de experiență individuală și el nu va deveni niciodată conștient ca atare, decât în cazul yoghinilor avansați. Arhetipurile nu pot fi făcute să dispară prin negarea existenței lor; influența lor nu poate fi suprimată. Arhetipul nu poate fi explicat și, în acest fel, anihilat; explicarea arhetipului (ca tentativă) revine la o traducere care folosește o limbă sau un limbaj, cu alte imagini, diferite de conținuturile arhetipale.

Arhetipul, ca element al structurii psihice, dispune de o forță vitală autonomă în "economia" psihică. El reprezintă acele "date instinctive ale sufletului primitiv și aparent obscur, rădăcini reale, dar mereu invizibile, ale conștiinței individuale". Astfel, tema bărbatului ideal, autenticul erou spiritual, cunoscut în tradiția orientală sub numele de *Vira*, și tema femeii ideale, care întrupează complexele energii ale manifestării macrocosmice, și care este cunoscută în tradiția orientală sub numele de *Shakti* este în cele mai multe situații disociată de starea actuală a bărbaților și femeilor obișnuite.

Astfel indivizii, *bărbați* sau *femei*, pot trăi conflictual o disociere (ca urmare a unei serii de incompatibilități între starea lor actuală și starea arhetipală).

Păstrarea referințelor la bărbatul arhetipal *Vira* și de la femeia arhetipală *Shakti* ca o încarnare a principiului energetic (forță) al manifestării are drept scop păstrarea legăturilor oamenilor cu propriile lor origini.

Bărbatul *Vira* este acel bărbat care dezvoltă constant o atitudine plină de discernământ și curaj (chiar eroică), și care este caracterizat mai mereu de un nobil elan și pasiune, dar care este liber de pasiunile și dorințele inferioare, lipsit de confuzie și zăpăceală, nesubjugat de supărare, mânie, gelozie, amăgire, prostie, lene sau agitație excesivă.

Un asemenea bărbat (*Vira*) se orientează către amorul transfigurator, realizat cu continență sexuală, aceasta fiind pentru el chiar o plăcută "aventură" în care, plin de dăruire, oferă totul pentru a atinge desăvârșirea spirituală. Femeia ideală (*Shakti*), femeia fascinant de frumoasă, senzuală și debordând de vitalitate, este în mod spontan atrasă de acest bărbat. Ei vor realiza împreună un cuplu extraordinar de iubitor și de puternic.

Arhetipurile sunt structuri mentale înnăscute, constituind "psihismul preformat"; ele sunt prezente în toate epocile, în toate culturile, în toate spațiile geografice. Se consideră că la originea arhetipurilor se află sedimentarea unor experiențe spirituale, divine, cosmice, milenare, trăite de umanitate.

Jung consideră că arhetipurile sunt, în plan mental, ceea ce instinctele reprezintă în plan biologic; arhetipurile sunt forța dinamică a structurilor mentale, după cum instinctele sunt forța dinamică a biologicului. Și unele și celelalte determină modele de acțiune și de comportament. Un instinct declanșat evocă, în plan spiritual, o imagine arhetipală corespunzătoare, iar această imagine, la rândul ei, devine motorul acțiunilor și comportamentului subiectului; de aceea, originea arhetipurilor pare să se afle într-un timp îndepărtat și este strâns legată de crearea lumii și a vieții. Ele sunt prezente în primele momente de viață, se perpetuează în structuri mentale, după cum instinctele se perpetuează în structuri biologice și anatomice. Deci, arhetipurile prefigurează structura mentală de bază.

Se insistă asupra faptului că este o greșeală să considerăm arhetipurile ca având un conținut determinant, ca fiind un fel de "reprezentări" inconștiente. Jung spune: "Nu se poate demonstra că o imagine primordială este determinată în ceea ce privește conținutul ei, decât dacă ea este conștientă, deci umplută cu materiale din experiența conștientă... Arhetipul este un element vid, formal, nimic altceva decât o facultate de a prefera (*facultas preformandi*) o posibilitate dată, a priori, a unei reprezentări". De exemplu, modul în care arhetipul mamei își găsește expresia empirică nu se poate deduce din arhetipul însuși. Funcția arhetipului este de a păstra legătura cu anumite realități invizibile, prin generarea unor anumite procese de *rezonanță* în microcosmosul ființei umane, cu sursele sale profunde, originare; conștiința se centrează atunci pe un număr restrâns de

conținuturi, eliminând alte conținuturi apte de a deveni conștiente. Dezvoltarea progresivă a conștiinței, specifică omului, poate determina la un moment dat o ancorare aproape exclusivă în parțial, o rupere de rădăcini. "Conștiința diferențiată este, în permanență, amenințată de dezrădăcinare, de aceea îi este necesară o compensare prin starea de copil încă prezentă" (Jung, în legătură cu arhetipul copilului).

Arhetipul, în genere, nu poate fi redus la o formulă simplă; el există în stare potențială și se poate exprima în diverse moduri. Arhetipurile, ca elemente ale inconștientului, sunt mereu aceleași, dar formulele lor variază. Arhetipurile dispun de o anume autonomie, care poate deveni periculoasă în diverse cazuri. De pildă, dacă există la o persoană o predispoziție psihotică în anumite împrejurări, dată fiind predispoziția respectivă, figurile arhetipale se eliberează total de sub controlul conștiinței, devin complet independente și provoacă fenomene de posesiune demoniacă sau satanică. Delirurile psihoticului sunt animate de arhetipuri, elementul esențial patologic fiind disocierea, incapacitatea conștiinței de a domina inconștientul; acesta din urmă nu mai este integrat în conștient (integrarea inconștientului în conștient constituie acel fenomen denumit de Jung "proces de individuare").

Câteva dintre arhetipurile mai importante sunt: Anima, Animus, Femeia, Bărbatul, Marele Înțelept, Ghidul spiritual, *Dumnezeu*, Arhetipul iubirii, Arhetipul sexualității, Eroul, Arhetipul copilului, Arhetipul mamei (Mama cea Mare – denumirea provine, de fapt, din istoria religiilor și se referă la tipul Zeiței Mamă, precum *Kali, Tara, Tripura Sundari*).

În concluzie, putem spune că arhetipul este conceptul din filozofia *Yoga* ce desemnează modelul divin prim și originar, ideal al ființelor și obiectelor sensibile, considerate ca reprezentări imperfecte și copii ale sale. În doctrina lui C.G. Jung, arhetipul constituie o imagine cu caracter arhaic, specifică inconștientului colectiv al popoarelor, anistorică și care sintetizează experiențele originare ale umanității.

ARMONIE

Reprezintă concordanța, acordul, potrivirea elementelor componente ale unui întreg; categorie filosofică ce exprimă aderența părților, coerența interiorului și a exteriorului, unitatea conținutului și a formei, împăcarea contrariilor Analizată pe larg în istoria esteticii, armonia este adesea considerată ca temei, atribut sau efect al frumosului. "Cele opuse se completează și se acordă și, din cele discordante, rezultă cea mai frumoasă armonie" (Heraclit). Armonia "constă, pe de o parte, în totalitatea integrată a unor laturi esențiale, iar pe de altă parte, în pura opoziție rezolvată a acestora, prin ceea ce ele revelează ca apartenență reciprocă, legătură interioară, ca unitate a lor. În acest sens vorbim de armonia formei, culorilor, tonurilor etc." (Hegel)

În muzică, armonia este combinarea simultană, îmbinarea melodioasă a mai multor sunete, în conformitate cu anumite legi, care se ocupă cu studiul acordurilor în compoziție. Tot astfel, în celelalte arte, armonia este apropiată de ordine, măsură, proporționalitate, unitate constructivă sau compozițională.

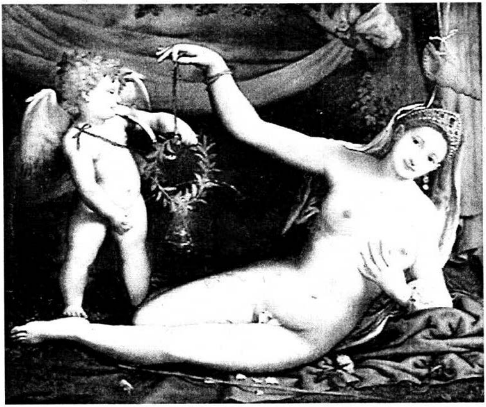
ARTA EROTICĂ

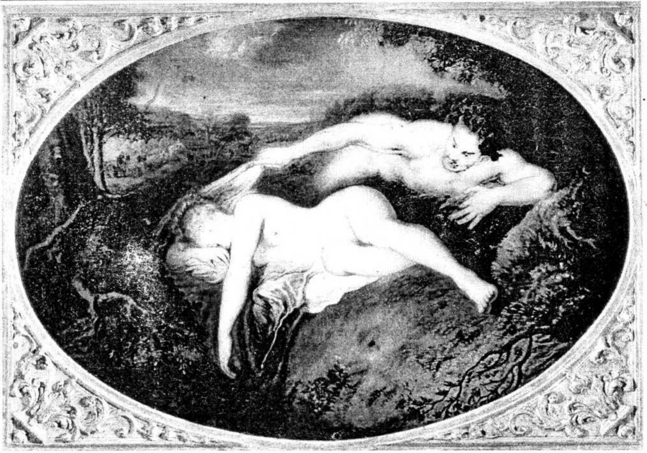
Imaginile erotice inspirate – cum este așa-numita Venus de la Willendorf, datând din anul 30.000 î.e.n. – sunt printre primele evidențe ale culturii umane. Între anii 2000 și 1500 î.e.n., varietatea posturilor erotice reprezentate în arta din Mesopotamia și Egipt sugerează faptul că artiștii (și patronii lor) aveau un interes rafinat față de plăcerile erotice și ritualurile asociate fertilității.

Referitor la perioada greacă târzie, nu există nici un dubiu asupra intențiilor artiștilor. Vasele antice superb pictate, cupele și bolurile – adesea oferite drept cadou curtezanelor – ilustrează toate felurile de plăceri erotice. Este o artă deplin erotică, desemnată să celebreze erosul, să instruiască și să inspire pe cei care o privesc.

Arta erotică romană nu se apropie de calitatea celei grecești, dar există o încântătoare abundență de amulete și figuri (care s-au păstrat), ce reflectă preocupările romanilor față de forma falică, influențați fiind de greci și etrusci. Picturile murale din *Casa amorului* din Pompei, care sunt pur afrodiziace în intenție, au un farmec naiv aparte.

După căderea Romei, Europa a trebuit să aștepte Renașterea pentru ca artiștii să exploreze mai deschis temele erotice. Până atunci, femeile nude erau de regulă "Venus", iar bărbații "David". Scenele mitologice clasice, ca "Leda și lebăda" erau de asemeni populare; la fel și episoadele biblice ca "Susana și bătrânii". Vai de cei care desconsiderau aceste convenționalisme sau depășeau măsura!





Giulio Romano, talentatul elev al lui Rafael, a trebuit să se refugieze, după ce picturile lui, ce reprezentau cu acuratețe posturi amoroase, au fost gravate și publicate ca ilustrații la sonetele lui Aretino.

Numeroși artiști – și unii dintre cei mai mari, ca Rafael, Rembrandt, Goya și Turner – obișnuiau să trateze în arta lor subiecte erotice. Eduard Fuchs spunea: "Arta a tratat subiecte erotice în aproape toate timpurile, deoarece erotismul se află la rădăcina vieții umane". Turiștii care au remarcat gravura unui cuplu angrenat fericit în postura amoroasă "69", în catedrala din Toledo, vor înțelege că sexul, ca și iubirea, găsește de regulă o cale de manifestare.

Lumea orientală – în principal India și Japonia – a produs considerabil mai multă artă erotică decât Occidentul. China a experimentat numeroase valuri de cenzură de-a lungul unei lungi perioade și, deși picturile de peisaje chineze sunt sublime (și bogate în simboluri erotice), nici o artă erotică nu se compară cu cea din India și Japonia.

În hinduism, sexualitatea este considerată sacră, fiind chiar principiul animator al întregii manifestări. Ideea iudeo-creștină că sexul este ceva de care să te simți vinovat este de neînțeles pentru hinduși. Astfel că India are de departe cea mai bogată tradiția a artei erotice din lume. Din cele mai vechi timpuri, India a produs o infinită varietate de arte: în piatră și lemn, sculptate în temple; în bronz, în numeroasele sale școli de pictură.

Dacă arta erotică indiană este cea mai variată și sublimă artă produsă de civilizații, *shunga*, stampele japoneze cu subiecte erotice, sunt cele mai pasionale. Arta erotică japoneză nu are o semnificație religioasă și nici un alt scop dincolo de celebrarea plăcerii sexuale. Utilizarea perspectivei, linia intensă, imagini stereotipe, dimensiunea exagerată a organelor genitale – totul conduce la crearea unei imagini ce se intenționează a fi puternic afrodiziacă.

ASPECT

Înfățișare a unei ființe, a unui lucru sau a unui fenomen, fel de a se prezenta al unui lucru sau fenomen. Mod în care realitatea se prezintă vederii sau percepției noastre subtile psihice, mentale și spirituale.

ATMAN

Este *Sinele Suprem, Etern.* Omul are două eu-uri: Eul Real nemuritor, numit *Atman* sau *Purusha*, și Eul relativ, efemer, Fals, *Ahamkara*. În frageda pruncie, când impresiile și mediul ambiant nu și-au pus încă amprenta impurificatoare, pruncul răspândește uneori în jur străfulgerări ale Sinelui Real Absolut, dar pe măsură ce avansează în cunoașterea căilor lumii, în care acțiunile și comportarea îi afectează apetitul și dorințele, confortul și progresul, el începe să-și țeasă o haină numită personalitate, prin care lumea îl cunoaște. Urzeala iluzorie, efemeră, țesătura și firul acestei haine sunt făcute din obiceiuri, prejudecăți, emoții, modalități de a gândi și de a acționa, dorințe și ambiții. O personalitate puternică poate fi până la un anumit nivel de folos pentru a netezi calea vieții și pentru a ne permite să ne realizăm ambițiile, dar nu și pentru revelarea Eului Adevărat. Aspirantul autentic la starea de *Yoga* devine mai puțin interesat de impactul său asupra lumii și urmărește cu ardoare revelarea deplină a Eului său Real Divin.

AURĂ

Veritabil Curcubeu uman, *permanent*, subtil, mai mic ori foarte mare (așa cum este în cazul yoghinilor avansați), *aura* aparține acelorași domenii care țin de anumite dimensiuni paralele, subtile ca și corpul astral și corpul eteric despre care, adeseori, spunem că se află la frontiera vizibilului. Aurelele umane sunt alcătuite din benzi, mai mari sau mai mici, de lumină subtilă,

diferit colorată în funcție de caracterul, starea de sănătate și orientarea noastră lăuntrică, psihică, mentală și spirituală pe care le descoperim prin *clarviziune*, atât în jurul corpului ființelor umane, cât și în jurul corpului animalelor și al plantelor.

Aceste energii luminoase, diafan colorate și infinit nuanțate, pot fi văzute, în mod spontan, de yoghinii avansați, de ființele senzitive și de mediumi. Diferitele culori, nuanțe, dimensiuni, tonuri predominante de o anumită culoare și pete ale aurei contemplate prin clarviziune indică, cu precizie, starea fizică, emoțională, mentală și chiar spirituală a ființei celui care o emană.

Iată câteva noțiuni simple, generale în legătură cu interpretarea anumitor culori sau nuanțe, diafan colorate, în aura umană: alb-intens strălucitor pentru starea de îndumnezeire și desăvârșire supremă; auriu pentru anumite forme de spiritualitate; albastru pentru afectivitatea intensă; violet pentru anumite capacități paranormale de a vindeca; roz intens pentru iubire sublimă pură și afecțiune detașată de egoism; roșu-viu, intens, pentru vitalitate; roșu-urât, murdar pentru dorințe inferioare, rele și mânie; verde pentru amplificarea puterii mentale și a intelectului; brun intens sau tente de negru-pământiu, murdar pentru diferite forme de suferință, tensiuni chinuitoare sau adeseori boală. O aură care, pe zi ce trece, se strânge și se micșorează ca volum, alarmant de repede, este un semn *sigur (foarte secret)* al apropierii iminente a morții fizice, atunci când, datorită efectelor *karma*-ice, ființa în cauză urmează să părăsească lumea materială. Faptul că yoghinii avansați, sfinții și ființele înzestrate cu o mare forță spirituală au o aură gigantică, de sute sau chiar mii de kilometri, ca rază de acțiune, și care emite lumini subtile extraordinar de pure și elevate (de diferite culori), este o veche credință, foarte răspândită în tradiția spirituală a umanității.

În arta religioasă creștină și în tradiția spirituală autentică a Orientului și Occidentului, zeii, sfinții și marii yoghini sunt reprezentați adeseori ca fiind înconjurați de o aură pură și diafană de lumină, numită *halou spiritual* În anumite reprezentări, ceva mai schematice ale aurei, remarcăm un nimb fascinant, care este un halou de lumină ce înconjoară atunci, pe o distanță redusă, doar capul; o aureolă este, în schimb, un halou de lumină ceva mai mare, care în-conjoară întregul corp. În secolul al XIX-lea, pentru prima oară, baronul Von Reichenbach afirmă că, prin cercetări științifice, a descoperit radiații subtile, luminoase, diferit colorate, care sunt percepute de senzitivi și care sunt diferit emise, ca intensitate și culoare subtilă, de ființele umane, de îndrăgostiți, de animale, de plante, de magneți, de metale, de pietre prețioase și cristale – radiații subtile colorate, distinct energizante, care puteau fi resimțite de anumite ființe umane capabile să le perceapă și să le vizualizeze ușor.

Englezul W.J. Kilner s-a gândit ulterior că, fără îndoială, boala provoacă anumite modificări ale aurei umane și a urmărit chiar să realizeze modalități fizice, simple pentru a o face vizibilă oricui (*prin vedere directă*). Pentru aceasta el a realizat anumite ecrane cu *dicianină* (o substanță chimică) prin care orice ființă umană care privește corpul gol al persoanei în cauză poate percepe culorile aurei, astfel fiind cu putință să se stabilească chiar diagnosticul în multe boli.

C.W. Leadbeater (inițiat și clarvăzător englez) a ilustrat o carte a sa intitulată *Omul vizibil și invizibil*, cu desene precise de aure umane, de diferite nuanțe și culori care, fiecare în parte, indică o anumită situație psiho-mentală sau un nivel diferit de evoluție. Radiestezia autentică modernă se interesează, de asemenea, de radiațiile energetice, subtile ale corpului fizic. Fotografia subtilă, faimoasă de tip Kirlian este un procedeu cu totul revoluționar, de punere în evidență a unor părți din aură, fiind inventat de un tehnician în electricitate rus, S. D. Kirlian. Grație lui se pot lua chiar fotografii, clare și nuanțat colorate, ale unor *halouri* sau aure "bioluminiscente" ale tuturor ființelor vii. Se spune că, în mai multe rînduri, el a făcut astfel de fotografii în care se vede clar o aură completă, deși subiectul fotografiat avea un membru amputat. Printre altele, el a demonstrat extraordinar de evident, în cursul experiențelor unice de acest gen (*fotografii Kirlian*), realizate în anii 1950 într-o stațiune agricolă sovietică, că atât maladiile animalelor, cât și cele ale plantelor, pot fi detectate *cu anticipație*, analizând în prealabil aura lor (pusă în evidență prin fotografii Kirlian), chiar înaintea apariției primelor simptome ale stărilor patologice la ele.

La ora actuală, în unele țări s-a inventat deja un sistem mult perfecționat de înregistrare pe peliculă *foto*

foarte sensibilă a radiațiilor și culorilor caracteristice, dominante, ale aurei fiecărei ființe umane care este fotografiată cu acel aparat. Acest sistem pune în evidență clar, mai ales aura din jurul capului ființei umane fotografiate și înregistrează, totodată, mult mai precis decât celelalte sisteme de fotografiere de tip Kirlian, culorile destul de clare și nuanțat manifestate ale aurei, împreună cu zonele în care acestea sunt mai intens localizate în regiunea capului. În funcție de starea dominantă a ființei umane în cauză, culorile și nuantele acestora, care apar pe fotografie, se pot modifica în funcție de prefacerile psiho-mentale ce survin, brusc sau gradat, la respectiva ființă, în diferite momente ale existenței sale. La noi în țară este semnificativ că s-au făcut experiențe de acest gen, referitoare la înregistrarea anumitor părți eterice ale aurei și aceste cercetări sunt cunoscute sub numele de *electronografie*. Ele au fost realizate de doctorul Florin Dumitrescu.

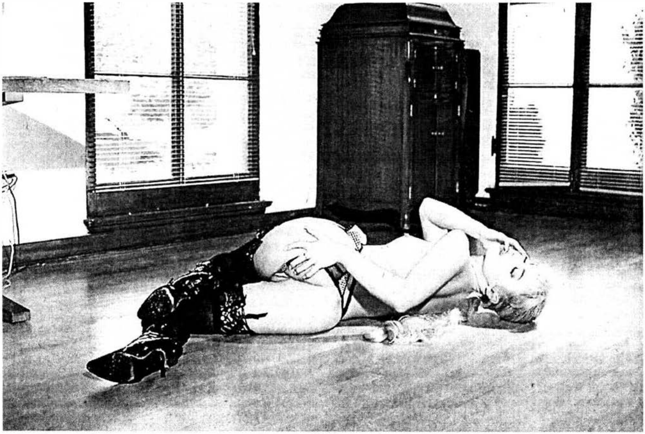
Este demn de remarcat că informațiile yoghine cu privire la curenții subtili cosmici colorați se aplică, în totalitate, în ceea ce privește culoarea, volumul sau dominanta aurei umane. Este util, din punct de vedere spiritual, să înțelegem că și în situația în care o ființă umană ignoră sau nu vrea să ia în considerație învățăturile yoghine secrete referitoare la curenții colorați subtili cosmici, aceștia tot vor fi (inconștient) captați în aura noastră, determinând în microcosmosul nostru lăuntric efecte bune sau rele (în funcție de predominanțele specifice ale curenților subtili colorați pe care, totdeauna, îi acumulăm simultan, prin gândurile, stările, dorințele și trăirile noastre bune, foarte bune sau rele). Stări predominante de bucurie, dragoste detașată, altruism, bunătate, aspirație pură, fericire, armonie euforică ne încarcă instantaneu aura cu nuanțe și culori subtile elevate, sublime, permițându-ne să ne transformăm radical în bine din punct de vedere vital, psihic, mental și spiritual.

În concluzie, putem spune că aura este totalitatea energiilor subtile rezultate prin sublimare sau acumulate prin rezonanță cu energii corespondente din Macrocosmos, ce emană direct proporțional cu această acumulare din corpul nostru subtil energetic. *Aura vitală* sau *eterică* este ceva mai mică, urmează, în general, contururile corpului fizic și nu dispune de nici un înveliș perceptibil direct cu ajutorul vederii fizice comune.

În cazul celor care practică continența amoroasă, aura prezintă anumite caracteristici speciale, atât în ceea ce privește dimensiunile acesteia (în general aura continenților sexuali este de zeci sau chiar sute de ori mai mare), cât și în ceea ce privește culorile din aură. Specific pentru cei ce practică continența este prezența în aură a unei superbe culori roz, care nu se întâlnește la ceilalți oameni. De asemenea, portocaliul și roșul-aprins sunt prezente în aura continenților sexuali (datorită vitalității lor mari), iar aceste culori, în urma proceselor de sublimare, se pot schimba în albastru (semnificând afectivitate mărită), indigo (în legătură cu inspirația), violet (datorită trezirii intuiției spirituale și a inteligenței superioare), galben (semnificând entuziasm afectiv, dezvoltare mentală) sau chiar alb-strălucitor (în cazul manifestării celei mai pure spiritualități).

AUTOEROTISMUL (MASTURBAREA, ONANISMUL)

Este un paradox al naturii, un mister născut din singurătate. Practica sa zi de zi duce la amplificarea caracteristicilor propriei zodii a ființei umane în cauză. Atunci când este însoțit de o imaginație sublimă și pură, cât și de transmutarea și sublimarea armonioasă a energiilor rezultate, autoerotismul, mai ales în cazul femeilor, poate ajuta mult la dinamizarea structurii lor subtile, precum și la dobândirea unei radiații cu adevărat charismatice.



Autoerotismul este un act realizat în vederea producerii orgasmului, fie că este solitar sau în comun, în afara oricărui contact sexual; excitarea manuală are drept scop plăcerea (juisarea) sexuală specifică.

În cele cinci ritualuri de penitență medievale sunt 22 de paragrafe ce descriu diverse forme de sodomie și de bestialitate; încă 25 sunt consacrate pentru a ilustra masturbarea la laici, masturbarea la ecleziaști fiind tratată aparte. Toma d'Aquino o considera drept un păcat mai rău decât depravarea, iar Galen spunea: "nu este pentru plăcere, ci este pentru a scăpa de o tensiune". Diogene și discipolii săi se "ușurau" astfel în piețele publice ale Atenei. Părerile sunt foarte împărțite în ceea ce privește nebunia acestui act: Brown-Sequard îl proclama de la tribuna Academiei Franceze și nu ezita să îl recomande colegilor săi.

Pentru psihanaliză, această *plăcere sexuală* este izvorâtă din tabuurile familiale care condamnă masturbarea infantilă, având ca rezultat implantarea în subconștient a fricii de plăcere sub toate formele sale.

Masturbarea este un mod de a învăța propriul răspuns sexual, de aceea sexologii o recomandă femeilor cu probleme în atingerea orgasmului. Cu greu poți pretinde cuiva să-ți ofere trăirea orgasmică, dacă nu o poți atinge tu însuți și nu îți înțelegi pe deplin propriul răspuns sexual. Masturbarea este și un mod de a înțelege pe celălalt: autoerotismul în prezența celuilalt este o parte din comuniunea erotică, și nu doar un puternic afrodiziac vizual, fiind și instructiv.

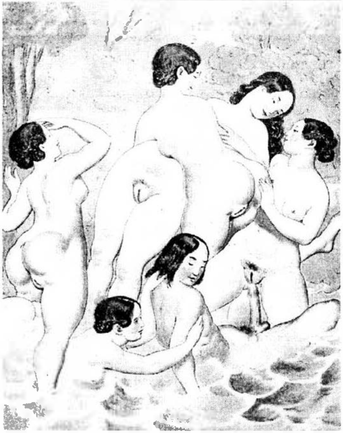
Învățarea modului de autoerotism al celuilalt este importantă, deoarece cei mai buni amanți o practică apoi unul asupra celuilalt, ca parte a actului amoros. La femeie, autoerotismul este practicat pentru ca ea să-și înțeleagă propriul mod de răspuns erotic și astfel să poată atinge mai ușor și într-un mod mai plenar starea de orgasm. La bărbat, autoerotismul este practicat mai mult pentru ca acesta, înțelegându-și propriul mod de răspuns erotic, să poată avea erecții mai puternice și mai rapide. Femeile nu trebuie să considere neapărat că iubiții lor le doresc numai atunci când aceștia au erecții spontane, ci trebuie să accepte cu iubire și ideea autoerotismului.

Masturbarea este o plăcere suplimentară pe care o femeie o poate oferi bărbatului. Se realizează ca varietate pentru declanșarea orgasmului în amorul prelungit, sau când bărbatul iubit este obosit, pentru a-i face plăcere. Nu doar teama de contaminare le-a convins pe cele mai pricepute femei să mențină masturbarea în arsenalul lor erotic. În unele perioade, atât în Paris cât și în Veneția, existau curtezane celebre care tratau bărbații în acest mod.

Cel mai simplu mod de a descoperi cum preferă celălalt să fie masturbat este să-i cerem să ne arate aceasta.

Prin extensie, cuvântul *onanism* a devenit sinonim cu masturbarea. Mark Twain a ținut o conferință la Paris intitulată: *Câteva remarci asupra științei onanismului.*

În realitate, Onan, practicând *coitus interruptus,* încălca astfel o veche lege la evrei, după care un bărbat trebuia să o lase însărcinată pe soția fratelui său decedat. Acesta este motivul pentru care Onan a fost condamnat la moarte, și nu pentru că și-a răspândit sămânța pe pământ.



BORDEL

"Se numesc astfel casele publice unde, plătind un preț convenit, fiecare bărbat găsește fete frumoase și tinere, gata oricând să-i satisfacă dorințele sexuale." (Sade)

Sinonime: lupanar, casă de toleranță etc.

Acestor locuri, oficiale sau clandestine, le este consacrată o întreagă literatură, fie în lucrări de specialitate, fie în versuri – Stendhal, Flaubert și Celine – unde casa de toleranță capătă alura unui club liber, a unui paradis pierdut, a unui "loc tihnit, în care spiritul este eliberat de angoasa sexului".

BUCURIE

Intensă stare de satisfacție, psihică și mentală, care poate să apară din cauza unor motive exterioare sau interioare, amplificându-se în ființa umană datorită procesului de rezonanță și de captare, în Microcosmosul ființei umane, a energiilor subtile specifice ale Bucuriei și Satisfacției din Macrocosmos.

Putem spune că *bucuria* este o stare mentală și psihică, limitată în timp, caracterizată printr-o încărcătură afectivă intens pozitivă, datorită rezonanței cu energiile subtile ale Bucuriei și Satisfacției din Macrocosmos, apărută ca urmare a realizării unei dorințe, a atingerii unui scop, sau ca rezultat al unei trăiri amoroase plenare, a iubirii resimțite sau datorită unei surprize agreabile. Această încărcătură specifică, mentală și afectivă, se traduce în plan comportamental printr-o creștere a nevoii de comunicare cu cei din jur (nevoia de a-i "contamina" și pe alții de propria fericire și mulțumire, exuberanță, mimică și gestică bogate, râs și chiar, paradoxal, plâns – "de bucurie").

Obținerea unei satisfacții binefăcătoare, atingerea unui scop material, erotic, psihic, mental sau spiritual creează o stare de mulțumire interioară, care face să crească și să se amplifice o emoție care domină pentru moment psihicul, conducând spre optimism, încredere în sine, încredere în viitor, în Divin, în cei din jur, și creând premizele apariției unor noi scopuri, motivații, planuri de viitor.

Pentru cel care urmărește să se bucure cât mai des, surse de bucurie nu sunt numai realizările amoroase, profesionale sau artistice deosebite, ori extazul religios, ci și evenimentele cotidiene. Pentru copilul mic, neștiutor și lipsit de simț critic, sursele de bucurie sunt mult mai numeroase decât pentru adultul închistat, meschin și posac. Ca emoție elaborată, bucuria este condiționată de gradul de evoluție spirituală și, de asemenea, de formatia culturală lăuntrică a individului. Astfel, dacă astăzi moartea unei ființe dragi este trăită dureros, același lucru, la vechii daci, era prilej de bucurie. Prelungirea mai mult timp a bucuriei face să apară starea de euforie.

BURICUL (OMBILICUL)

Parte erogenă a corpului, dar din păcate deseori neglijată. Stimularea buricului cu limba și degetul poate fi plăcută și excitantă pentru ambele sexe.

CALUL

Însăși ideea de a călări un cal este un stimulent sexual. Anatomia femeii este evident mai potrivită pentru o stimulare directă prin călărie, dar șederea într-o șa stimulează de asemeni și perineul la bărbat.

Calul oferă o gamă de alte stimulente erotice. Nu este o întâmplare că "a călări" este un termen folosit si pentru actul erotic: ritmul și atitudinea sunt puternic sugestive.

Caii sunt excitanți vizual. Privit în detaliu – fese proeminente, suprafață lunecoasă, coamă lungă, spate cambrat – calul are multe forme asociate cu cele ale unei femei atractive sexual. Caii sunt un simbol sexual pentru femei, sunt puternici si eleganți. În culturile ce folosesc calul, din toate timpurile (arieni, nomazi etc.), se creează o relație apropiată, la diferite nivele, între om și cal. Arabul Sheikh Nefzawi recomandă vizionarea armăsarilor, ca puternic afrodiziac.

CASSOLETTE

Aceasta este una dintre cele mai puternice arme din arsenalul feminin: parfumul ei propriu, natural. Fiecare individ are propria sa aromă specifică. Este o combinatie de diferite arome, a părului, organelor genitale, axilelor, a fiecărei părți a pielii. Nu este niciodată neplăcută, decât în caz de boală sau lipsă de igienă.

Unii bărbati au simtul mirosului mai dezvoltat, dar toți, conștient sau nu, reacționează la ceea ce francezii au numit *cassolette*.

Multi cred că acest sistem de semnalizare invizibil și adesea inconstient, care este o mostenire a naturii noastre animale, poate fi o componentă importantă în iubirea pasională - o atractie uneori irezistibilă. Femeile își distrug adesea pretiosul *cassolette* prin utilizarea excesivă de deodorante si parfumuri artificiale intense. O vastă și persuasivă industrie încurajeaza femeile să-și înlocuiască aroma naturală cu clorură de aluminiu sau antiseptice rafinat mascate. Așa-numitele deodorante "intime", care se utilizează ocazional, anihilează de fapt pasiunea.

Nici un argument din cele mentionate aici nu este împotriva utilizării parfumului, care este dintotdeauna apreciat și important ca afrodiziac. Îndemânarea (talentul) constă în alegerea acelui parfum ce reacționează armonios cu propriul *cassolette*, îl complementează și îl îmbogătește. Deodorantele antiperspirante blânde se vor utiliza după aceleași principii. Dacă vă îngrijorează mirosul excesiv, retineți că nu există substitut pentru spălarea regulată și atentă.

CASTITATE

Dominare voluntară, temporară sau permanentă, a instinctului sexual, însoțită de transmutarea potentialului sexual și sublimarea energiei rezultante în energie afectivă, mentală sau spirituală, fără angrenarea vreunei activități sexuale sau amoroase, în imaginație sau cu o persoană de sex opus, din nevoie de puritate morală și de disciplină interioară sau urmărind aplicarea unor prescripții *yoghine*, religioase etc. Termenul este analogic cuvintelor abstinență și continență.

CĂRȚILE PERNEI

Termen japonez pentru manualele sexuale și literatura erotică, păstrate traditional în "perne" de lemn încuiate.

CENTAURUL

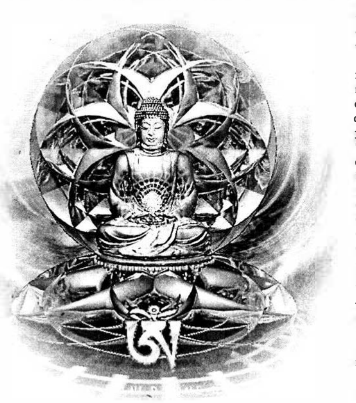
Conform mitologiei, este o ființă jumătate om, jumătate cal. După Fable, centaurii sunt originari din Tesalia, regiune situată între Pelion și Ossa. Există de asemeni femei-centaur.

Centaurii sunt zei ai vântului, născuți de Ixion și Nue (fr. *nue* – "nor"). Ixion era un erou tesalian, rege al lapiților, care, fiind acuzat de crimă, a primit din partea lui Jupiter drept de refugiu în Olimp. El a nutrit pentru Junona un amor profan. Jupiter a dat reginei zeilor aspectul lui Nue, cu care Ixion s-a unit și din care s-au născut centaurii.

Centaurii erau zei ai vântului, iar psihologia modernă are tendința să identifice vântul, calul și libidoul în sensul unei sexualități primitive, incomplet umanizate,

foarte atașată încă de mamă și, în consecință, adesea aproape de moarte. Cântecele neo-elene îl descriu pe Charon călare, în timp ce în mitologia germană femeile centaur, Walkiriile, conduc sufletele în lumea de dincolo.

Conform tradiției, Ahile fusese crescut de către un centaur, numit Chiron, care avea un caracter binefăcător și căruia grecii îi atribuie descoperirea medicinei.



CHAKRA

Cerc, focar, centru secret de forță și conștiință, situat în corpul subtil al ființei. Există 7 centri de forță principali, al 7-lea (*Sahasrara*) fiind însă considerat separat. *Chakra*-ele sunt puncte de intersecție și interacțiune ale diferitelor structuri sau învelișuri invizibile, subtile ale omului (fizic, eteric, astral, mental și cauzal); acești centri recepționează, transformă și redistribuie energia subtilă preluată din Macrocosmos, care îi traversează.

Deși *chakra*-ele influențează în mod cert glandele endocrine și anumite organe fizice (de exemplu inima sau plexul solar), este bine să nu le confundăm cu acestea, deoarece ele aparțin unui alt nivel al realității fenomenale. Cele șase *chakra*-e principale, împreună cu cel de-al șaptelea centru Suprem (*Sahasrara*) – (care îi înglobează și transcende pe toți ceilalți) – din *Kundalini Yoga* (acești centri fundamentali sunt cunoscuți și în alte culturi, sub nume diferite), se găsesc amplasați de-a lungul lui *Sushumna Nadi*, canalul principal de forță ce transportă energia subtilă de-a lungul coloanei vertebrale. *Sushumna Nadi* este canalul prin care urcă Kundalini în momentul trezirii superioare (psihice, mentale și spirituale) a ființei umane.

Primele șase *chakra*-e sunt situate fiecare în afara învelișului corporal grosier, iar cea de-a șaptea (*Sahasrara*), care nu este propriu-zis o *chakra*, ci un *centru suprem de legătură cu Dumnezeu*, se află deasupra vârfului capului. În timpul trezirii lui Kundalini (fenomen ce se produce în general ca urmare a unor exerciții de *Kundalini Yoga*, corect și perseverent realizate, care permit trezirea și controlul acestui proces), energia cosmică subtilă urcă de la prima *chakra* (*Muladhara*), situată în plan subtil la nivelul zonei dintre anus și sex, până în *Sahasrara*, activându-le gradat pe toate, una după alta. La nivelul fiecărei *chakra*-e pe care o atinge și o energizează extraordinar de mult Kundalini, yoghinul resimte un fel de fericire intensă aparte (*ananda*) și totodată el dobândește anumite puteri psihice (*siddhi*), care îi permit să ajungă la o formă mult mai amplă și rafinată de cunoaștere, de aici provenind de altfel și numele de Centri de Conștiință (*Chaitanya*), dat uneori *chakra*-elor.

Din fiecare *chakra* radiază un anumit număr de canale energetice (*nadi*), cunoscute în tradiția yoghină sub numele de "petale" sau "spițe" energetice. Oamenii înzestrați cu capacități mediumice și capabili, datorită clarviziunii, să vadă corpul astral al celorlalți, descriu adeseori *chakra*-ele ca pe niște focare de lumină subtilă, distinct colorate, ce au un număr diferit de petale sau canale energetice care pornesc dintr-un centru (*bindu*). Numărul de petale corespunde totdeauna numărului de *nadi*-uri (sau *spițe energetice*) ce pornesc din fiecare *chakra*. Aceste așa-zise "flori de lotus" sunt înzestrate (atunci când sunt trezite) cu o rotație care dă o vibrație specifică, ce le face să dea impresia de "roți" statice, de unde provine si numele de *chakra*. După sistemul *Kundalini Yoga*, fiecărei *chakra* îi corespund anumite caracteristici psihosomatice și mentale exprimate printr-o serie de simboluri (forme geometrice, culori, *mantra*-e, animale simbolice – care desemnează anumite energii subtile, secrete –, divinități – ce indică anumite lumi paralele – etc.).

Chakra-ele principale și atributele lor sunt:

1. *Muladhara Chakra* – centrul situat la baza lui *Sushumna*, între rădăcina organelor sexuale și anus. Atât timp cât *Muladhara Chakra* este în stare potențială sau de adormire, energia Kundalini se odihnește aici; ea este reprezentată printr-un șarpe încolăcit în jurul lui însuși (din această cauză uneori se vorbește de *energia șarpelui*); ea conferă trezirea puterilor paranormale și asigură energie tuturor celorlalte *chakra*-e. Din acest centru izvorăsc patru *nadi*-uri, care corespund cu cele patru petale ale sale. Forma simbolică a acestei *chakra*-e este pătratul, culoarea sa subtilă este galben-argilos, *mantra* fundamentală ce îi corespunde (*bija*) este LAM, animalul său simbolic este elefantul cu șapte trompe, divinitățile cu care se poate lua legătura prin el sunt *Brahma* și *Dakini* (o *Shakti* a lui *Brahma*).

Yoghinul perseverent care, prin efortul său spiritual, a pătruns plenar în starea de conștiință specifică lui *Muladhara Chakra* reușește să învingă cu cea mai mare ușurință atașamentul său terestru (*Prithivi Tattva*) și, dobândind un curaj extraordinar, el nu se mai teme niciodată de moartea fizică. Prin concentrare și meditație asupra acestei *chakra*-e, el "obține cunoașterea lui *Kundalini* și a mijloacelor secrete de a-l trezi. Odată plenar trezit *Kundalini*, yoghinul obține puterea levitației (*Darduri Siddhi*). El poate controla

perfect suflurile subtile (*Vayu*), mentalul și lichidul seminal (bărbații) sau secrețiile menstruale (femeile). Energia sa (*Prana*) intră în *Brahma Nadi* din mijloc. Când *Kundalini* este ridicat și menținut suficient de mult timp în *Ajna Chakra*, toate păcatele yoghinului (*karma* negativă chiar din alte existențe) sunt rapid arse. El obține cunoașterea trecutului, prezentului și viitorului. El se bucură plenar de o fericire inerentă, naturală (*Sahaja Ananda*)". (Sivananda)

2. *Swadhisthana Chakra* – centrul aflat în plan subtil în canalul *Sushumna*, în zona rădăcinii organelor genitale. Ea corespunde lui *Bhuvar Loka*; localizarea sa fizică este plexul hipogastric, care guvernează organele sexuale, funcția de procreere și trăirile erotice, amoroase. Din centrul acestei *chakra*-e pleacă 6 *nadi*-uri (sau "petale"). Forma simbolică asociată acestei *chakra* este semiluna, culoarea sa este albul-argintiu, *mantra* fundamentală ce îi corespunde (*bija*) este VAM, animalul său simbolic este crocodilul și divinitățile cu care se poate lua legătura prin el sunt *Vishnu* și o *Shakti* a sa, *Rakini*.

"Cel care se concentrează intens și meditează profund asupra acestei *chakra*-e și asupra energiilor sale ascunse corespondente nu se mai teme deloc de apă. El are un control perfect asupra energiilor secrete, subtile, ale acestui element. El obține mari puteri psihice, imaginație creatoare genială, cunoaștere intuitivă, și se bucură de o stăpânire perfectă a funcției sexuale și a simțurilor De asemenea, el cunoaște cu ușurință lumile sublime astrale. Pasiunea înlănțuitoare, mânia, atașamentul, orgoliul, gelozia și alte impurități psihice sunt ușor și complet eliminate de el. Yoghinul în cauză își regenerează corpul fizic, rămâne tânăr și ajunge să cucerească moartea – *Mrityunjaya Siddhi*". (Sivananda)

3. *Manipura Chakra* – centrul situat de-a lungul canalului *Sushumna*, în zona ombilicului, la 2 degete sub el. Corespondența sa fizică este plexul solar; el guvernează ficatul, stomacul etc. Din această *chakra*, a cărei formă simbolică este triunghiul cu vârful în sus de culoare roșie, emană 10 *nadi*-uri sau petale de lotus (spițe energetice), *mantra* fundamentală ce îi corespunde (*bija*) este RAM, animalul său simbolic este berbecul și divinitățile cu care se poate lua legătura prin el sunt *Shiva Rudra* și o *Shakti* a sa, *Lakini*. Yoghinul care se concentrează intens și meditează profund asupra acestei *chakra*-e obține puterea numită *Satala Siddhi* și dobândește capacitatea de a descoperi comori ascunse. El "nu va fi atins de nici o boală. El nu se teme absolut deloc de foc. Chiar dacă stă în foc, el rămâne neatins și în viață, și niciodată nu are nici o teamă de moarte; voința și puterea sa sunt uluitoare". (Sivananda)

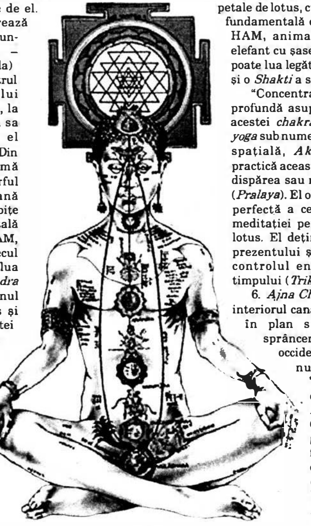
4. *Anahata Chakra* – centrul situat in zona inimii, tot in interiorul canalului *Sushumna*. Corespondența sa fizică este plexul cardiac; el guvernează inima. Din această *chakra*, a cărei formă simbolică este steaua cu șase colțuri, de culoare albastră, pornesc 12 *nadi*-uri (sau *spițe* energetice), simbolizate sub forma petalelor de lotus, *mantra* fundamentală ce îi corespunde (*bija*) este YAM, animalul său simbolic este gazela și divinitățile cu care se poate lua legătura prin el sunt *Isha* și o *Shakti* a sa, *Kakini*.

"Yoghinul ce se concentrează și meditează profund asupra acestei *chakra*-e ascultă sunetul paradisiac din *Anahata Chakra* (*Anahata Shabda*, care este de fapt sunetul lui *Shabda Brahman*). Elementul subtil aer, care poate fi controlat la nivelul acestui centru, face să se amplifice în yoghinul respectiv *Sattva Guna* (calitatea armoniei). Cel care meditează în mod perseverent asupra acestei *chakra*e domină complet elementul subtil aer (*Vayu Tattva*). El se poate dedubla cu ușurință și poate zbura în alte lumi mirifice sau poate intra fulgerător în corpul altuia, trăind în totalitate ceea ce trăiește minunat celălalt (*empatie perfectă*); el devine instrumentul iubirii divine cosmice și obține toate celelalte calități *sattva*-ice (divine)." (Sivananda)

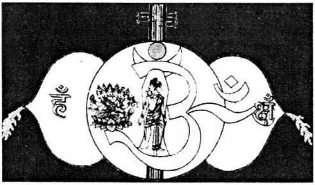
5. *Vishuddha Chakra* – centrul situat în plan subtil la baza gâtului, tot în interiorul canalului *Sushumna*. Este centrul elementului subtil eter (*Akasha Tattva*). Corespondența sa fizică este plexul laringian. Din această *chakra*, a cărei formă simbolică este cercul, emană 16 *nadi*-uri, simbolizate în forma unor petale de lotus, culoarea este indigo, *mantra* fundamentală ce îi corespunde (*bija*) este HAM, animalul său simbolic este un elefant cu șase colți și zeitățile cu care se poate lua legătura prin el sunt *Sada Shiva* și o *Shakti* a sa, Shakini.

"Concentrarea intensă și meditația profundă asupra elementului (*tattva*-ei) acestei *chakra*-e este definită în textele *yoga* sub numele de *expansiunea* beatifică, spațială, *Akashi Dharana*. Cel care practică această formă de meditație nu va dispărea sau muri nici la disoluția lumii (*Pralaya*). El obține cunoașterea intuitivă, perfectă a celor patru *Vede*, datorită meditației perseverente asupra acestui lotus. El deține cunoașterea trecutului, prezentului și viitorului și dobândește controlul energiilor misterioase ale timpului (*Trikala-Jnana*)". (Sivananda)

6. *Ajna Chakra* – centrul aflat tot în interiorul canalului *Sushumna*, localizat în plan subtil în spațiul dintre sprâncene. În sistemele esoterice occidentale, această *chakra* este numită "al treilea ochi". "Lotusul" său nu are decât două petale, adică doar două *nadi*-uri emană din el. Culoarea sa subtilă este galben-auriu, *mantra* fundamentală ce îi corespunde (*bija*) este AUM, divinitățile cu care se poate lua legătura prin el sunt *Parama Shiva* (care se



manifestă sub forma lui *Hamsa*) şi o *Shakti* a sa, *Hakini*. Această *chakra*, a cărei corespondenţă fizică este zona frontală, este considerată a fi centrul conştiinţei.



"Cel care se concentrează intens şi meditează profund asupra acestei *chakra* distruge gradat toate efectele negative (*karma*) ale acţiunilor sale anterioare din această viaţă sau din celelalte. Adeptul devine un mare *yoghin* şi ajunge un eliberat în viaţă (*jivanmukta*). El obţine cele opt mari puteri paranormale (*Maha Siddhi*) şi cele 32 de puteri minore". (Sivananda)

7. *Sahasrara* – se situează în plan subtil deasupra vârfului capului, deci în afara învelişului corporal grosier, dincolo de extremitatea superioară a lui *Sushumna*. Aşa cum o indică numele său, acest *centru de legătură cu Dumnezeu* are 1000 de petale, sau, cu alte cuvinte, este înzestrat cu o mie de *nadi*-uri: o infinitate de alte canale (*nadi*) emană şi se ramifică de la acest centru (*Sahasrara*). Corespondenta fizică a acestui *Centru Suprem* este tot creierul, *mantra* sa (*Parabija*) este *strict secretă*, deoarece este un sunet cu totul sacru. Cele 50 de litere ale alfabetului sanscrit manifestate ca energii subtile (*mantra*-ele) parcurg mia de petale ale acestui *Centru Suprem* (*Sahasrara*), ce reprezintă el singur (atunci când este perfect trezit) totalitatea tuturor *chakra*-elor şi *mantra*-elor existente. Centrul Suprem de Forţă, *Sahasrara*, apare astfel ca fiind net superior faţă de toţi ceilalţi 6 centri de forţă (*chakra*). El emite o lumină albă strălucitoare şi intensă precum "zece milioane de sori" şi aparţine unui nivel al realităţii, superior celorlalte 6 *chakra*-e (*Sat Chakra*), adică *chakra* în sensul limitat al termenului. Considerat ca o reşedinţă esenţială a lui *Shiva*, *Sahasrara* corespunde conştiinţei beatifice, divine, Macrocosmice.

"Atunci când *Kundalini* este intim unit cu *Shiva* în *Sahasrara*, yoghinul se bucură de fericirea supremă (*Paramananda*). El atinge o stare de supraconştiinţă şi realizează cea mai înaltă cunoastere. El devine un *yoghin* care ştie instantaneu totul (*Brahmavid-Varishtha*), un mare înţelept şi un *jnani* perfect". (Sivananda)

Deşi elaborat cu câteva mii de ani în urmă de hinduism, sistemul *chakra*-elor joacă totodată un rol important în budism, în special în budismul tantric. Fundamental, sistemul centrilor de energie (*chakra*) şi al canalelor subtile (*nadi*) care le leagă între ele este identic cu cel dezvoltat de *Kundalini Yoga*. Totuşi, simbolismul care îi este asociat aparţine în mai mare măsură iconografiei budiste. Practica meditaţiei, elaborată pornind de la acest sistem, se diferentiază în aspectele sale fundamentale şi în multe alte aspecte de cea a lui *Kundalini Yoga*.

CHINA – ASPECTE ALE EROTOLOGIEI

Educaţia

În China, tratatele taoiste, romanele erotice şi curtezanele serveau pentru educaţia sexuală. Existau de asemeni şi manuale de familie, care conţineau pasaje despre erotism, precum şi rulouri pictate care ilustrau diferite posturi amoroase. Aceste manuale şi picturi erau donate din tată în fiu, în momentul căsătoriei.

Taoism

Printre tehnicile taoiste, practicile sexuale deţin un loc important ca modalităţi de atingere a nemuririi sau de prelungire a vieţii. În ele se arată cum, prin procesul de sublimare, esenţa materializată la bărbat prin spermă şi la femeie prin secreţiile şi sângele menstrual, pot să urce la creier. De aici rezultă importanţa actului amoros cu continenţă. Majoritatea tratatelor taoiste sunt consacrate acestor practici sexuale. Pierdute în China, ele au fost păstrate în Japonia în *Yising-fang*, lucrare medicală din secolul al X-lea, în care sunt citate pasaje întregi din aceste arhive. Apoi acestea au fost reeditate de Ye-Te-houei, la începutul secolului XX.

Yang şi Yin

Sunt două noţiuni tipice şi fundamentale ale filosofiei chineze, care se referă la cele două energii polare din manifestare. Ele reprezintă principiul masculin şi principiul feminin, Soarele şi Luna, cerul şi pământul, pozitivul si negativul, lumina şi întunericul, focul şi apa, versantul însorit şi cel umbrit. *Yin*-ul şi *Yang*-ul sunt indisolubil legate, iar interacţiunea lor este cea care susţine viaţa. Bărbatul este *Yang*, femeia este *Yin*. *Yang*-ul bărbatului este excitat şi intensificat de *Yin*-ul femeii, aşa cum acesta este polarizat de *Yang*-ul bărbatului. La fiinţele umane, uniunea *Yin-Yang* este reprezentată cel mai bine de fuziunea amoroasă.

Continența sexuală

Era practicată foarte mult la chinezi, deoarece taoiștii considerau această practică drept un mijloc de a atinge nemurirea sau cel puțin de prelungire a vieții. Într-adevăr, bărbatul care stia să provoace orgasmul la femeie, fără să își irosească potențialul sexual, ii prelua astfel *Yin*-ul, sau esenta feminină, care îl hrănea, conferindu-i vigoare și masculinitate. Atunci când *Yang*-ul bărbatului, materializat prin spermă, este destul de concentrat, el este supus unei transmutări a cantității în calitate, sublimându-se într-un suflu subtil care urcă din nou prin coloana vertebrală la creier. Acolo el îmbogăteste principiul vieții. Continența sexuală are avantajul de a excita esența bărbatului și a femeii și de a o amplifica fără să o risipească. Tratatele taoiste conțin rețete care permit, prin *coitus interruptus*, asimilarea de către bărbat a *Yin*-ului femeii și de către femeie a *Yang*-ului bărbatului. Însă trebuie făcută distincția intre *continenta sexuală* veritabilă și ejacularea spermei in vezica urinară proprie.

Concubinele

În afară de sotia legitimă, chinezii se căsătoreau cu una sau mai multe concubine, in functie de posibilitătile lor materiale. Copiii concubinelor, precum concubinele însele, erau supuși soției legitime. Ele aveau rolul de a asigura descendența atunci când soția nu putea da naștere unui fiu și deseori ele erau adoptate pentru plăcerea șefului de familie, care prefera jocurile erotice cu femeia sau femeile pe care le-a ales, decât cu soția desemnată de tatăl său, în interesul alianței cu o altă familie. Pentru soți, necesitatea de a satisface toate concubinele presupunea practicarea continenței sexuale, ridicată la rang de cinste de către taoiști.

Curtezanele

În China, curtezanele trăiau în case speciale sau, deseori, in cartiere rezervate. Casa era condusă de către o matroană, față de care curtezanele aveau o relație de mamă-fiică. Cele care aparțineau unui rang înalt știau să cânte la un instrument sau cu vocea, să recite poezii, să joace sah si să picteze. Ele primeau clientii la ele acasă sau în case ale ceaiului, sau erau închiriate de către particulari pentru a-i distra pe musafiri la banchete. Deseori se aștepta din partea lor doar plăcerea companiei pe care o ofereau și nu neapărat a trupului lor. Când o curtezană întâlnea un client susceptibil de a o întreține, se fixa asupra lui și pentru un timp nu primea pe nimeni altcineva. Unele curtezane figurau pe o listă oficială. În acest caz ele trebuia să rămână la dispoziția funcționarilor, pentru a înveseli recepțiile. Alte curtezane alese special serveau la palatul imperial.

Lesbienele

În China, concubinele, de multe ori lăsate pradă singurătății de către șeful de familie (care nu se ocupa decât de favorita sa, neputând astfel să le satisfacă pe toate) se dedau la plăcerile erotice reciproce. Ele se serveau de un instrument (*olisbos* – falus artificial) care le facilita aceste jocuri. Existau chiar asociații secrete de femei necăsătorite. Aceste femei alegeau uneori un bărbat și, în acest caz, ele simulau o căsătorie in care rolul de soț îl avea femeia, iar cel de soție bărbatul, care era deghizat și căruia i se dădea un prenume feminin. Atunci bărbatul devenea accesibil pentru toate femeile asociației.

CLIMA ȘI TEMPERATURA

În lucrarea arhetipală de intrebări și răspunsuri, *Probleme*, Aristotel întreba: "De ce sunt bărbații iarna și femeile vara mai înclinați spre amor?". Hesiod, reflectând asupra aceleiași probleme în *Munci si zile* scria: "în timpul arșiței verii ... copiii sunt mai grăsuți, vinul este mai moale, iar femeile mai lascive – dar bărbații sunt slăbiți".

Numeroase romane scrise in Imperiul Britanic fac aluzie la același fenomen: căldura are un efect afrodiziac asupra femeii, dar tinde să aibă un efect anafrodiziac asupra bărbatului.

COMPLEMENTARITATEA

Complementaritatea de cuplu este un aspect complex, ce caracterizează structurarea și calitatea evoluției unor cupluri, constând în interconectarea reciproc compensatorie a unor reactii, atitudini și comportamente. Astfel unele trăsături și manifestări (adaptative și dezadaptative) ale celor două personalități se pot potența sau atenua prin mutualitate, ori se pot neutraliza într-un sens favorabil sau, dimpotrivă, defavorabil evoluției cuplului. Așa, de pildă, procesul de interacomodare facilitat inițial într-o diadă structurată pe principiul dominare-dependență (activ-pasiv, ascendent-submisiv), conduce apoi la deficite de interacomodare și de asumare corespunzătoare a rolurilor amoroase. Astfel, iubiții ajung să se frustreze reciproc, transformându-și relatia într-o veritabilă uniune sado-masochistă.

Potențarea reciprocă a unor trăsături de personalitate de sens opus pare să fie o "predispoziție" a cuplurilor

constituite prin complementaritate de cuplu. Pe de altă parte, se constată tendința ca o trăsătură cu potențial dezadaptativ (conflictual) a unui iubit să fie atenuată (doar moderat) de o trăsătură complementară, moderatoare la celălalt. Astfel, impulsivitatea, hiperreactivitatea, gelozia, explozivitatea, agresivitatea unui iubit se moderează prin echilibrul, calmul, tactul sau hiporeactivitatea celuilalt. Naturile active și agresive se exacerbează în preajma celor supuse, pasive, extrovertiții se "dilată" în raport cu introvertiții, curajoșii devin imprudenți și impulsivi în raport cu anxioșii. Conflictul este potențial conținut în chiar fenomenul de bipolaritate a celor două personalități în actul interpersonal. Din acest motiv, un decalaj semnificativ între iubiți în ceea ce privește calitatea și intensitatea manifestărilor de sens opus, devine un indice cu pronostic relativ nefavorabil în evoluția relației amoroase la aceste cupluri.

Aceasta nu înseamnă că în general cuplurile constituite pe principiul complementarității de cuplu sunt predispuse la disoluție; ceea ce se poate afirma este doar: un coeficient mai mare de dinamism interpersonal și o tendință spontană mai accentuată la exacerbarea unor trăsături psihice opuse sporește riscul conflictual și crește durata interacomodării amoroase.

COMPLEX

Termenul desemnează o totalitate de trăiri și de trăsături personale, cu un fond afectiv foarte intens (ce generează instantaneu procese de rezonanță cu anumite energii subtile din Macrocosmos, care corespund *naturii specifice* a respectivului *complex*), declanșate de evenimente, situații, relații umane etc., mai mult sau mai puțin generale, care au *totdeauna* un caracter frustrant.

Formarea și apariția complexelor este plasată la vârstele cele mai fragede, atunci când conștiința și personalitatea sunt neelaborate și structurile sunt prea labile pentru a asigura reglarea vieții subiective, iar manifestarea lor la vârstele mai înaintate este intim legată de evitarea acestor situații inițial frustrante.

Complexul este o structură dinamică inconștientă (generatoare de rezonanțe lăuntrice *specifice*), înzestrată cu mecanisme de autoreglare, reprezentând reacția împotriva existenței la nivelul întregii structuri a personalității, a unei surse permanente de dezechilibru. Prin urmare, complexul este un ansamblu organizat de reprezentări și amintiri cu o puternică valoare afectivă, parțial sau total inconștient.

Complexul se constituie uneori, pornind de la relațiile interpersonale, din isteria infantilă. În acest caz, complexul structurează toate nivelele psihologice: emoții, atitudini, conduite etc. De aici reiese că el are la bază un conflict, generat fie de structurile sociale, care intervin prin modificările de statut și rol (complex de inferioritate), fie prin reprimarea, de către filtrajul social, a unor tendințe, rezultând din situații sociale determinate, în special familiale (de exemplu, *complexul lui Oedip*).

Din punct de vedere comportamental, complexul este o strategie, mai exact un algoritm comportamental de un anume tip, care nu reușește să reducă o tensiune mentală si psihică, ci o fixează.

Complexul are trei sensuri: 1) sensul original, care desemnează un aranjament relativ fix de înlănțuiri asociative; 2) un sens mai general, care desemnează un ansamblu, mai mult sau mai puțin structurat, de trăsături personale, cu accentuarea reacțiilor afective (la acest nivel, conjuncturile noi sunt inconștient aduse la situații din copilărie, iar conduita apare modelată pe o structură latentă, neschimbată); 3) un sens mai restrâns – unde complexul desemnează o structură fundamentală a relatiilor interpersonale, precum și modul în care persoana își găsește locul și si-l apropie.

Printre cele mai studiate forme de complex se numără cel *de inferioritate*, a cărui origine este atribuită constrângerilor ce se exercită de către adulți asupra copiilor și pe care aceștia, atunci când nu le înțeleg, le interpretează ca manifestări gratuite ale adulților, cu care se află în raporturi de inferioritate fizică. Sentimentul de inferioritate poate provoca reacții de compensare ineficace, când subiectul își atribuie în reverie capacitățile sau puterile care îi lipsesc, pentru a realiza un echilibru real, sau este "compensat" printr-un comportament brutal, cinic, vicios, duplicitar etc.

Fiind, în cele mai numeroase cazuri, efectul unor deficiențe educative, apariția complexelor poate fi preintâmpinată prin realizarea intre adulți și copii a unor relatii atente, de iubire, de solicitudine și încredere reciprocă etc.

Uneori, in condițiile unei personalități puternice, inferiorități reale (precum in cazul celebru al oratorului grec, Demostene, care a avut defecte de vorbire) sunt depășite cu ajutorul unor activități tenace care facilitează, mai devreme sau mai târziu, compensarea inferiorității prin autoperfectionare.

Complexul lui Agar-Sarah

Desemnează tendința multor bărbați de a clasa femeile (uneori numai în inconștientul lor) în două categorii:

a) cele amabile și intangibile (corespund imaginii mamei);

b) femeile-obiect sau slujitoarele lui Eros, femei cu care totul este permis pe plan sexual.

Istoric: acest termen, creat de Maryse Choisy, amintește de sclava egipteancă a lui Abraham, care, cu consimtământul sotiei acestuia, Sarah, i-a dăruit un fiu, Ismail. Sarah crezuse că nu putea avea copii; însă atunci când s-a născut fiul ei Isaac, Agar si Ismail au fost abandonati in desert.

Complexul Antigonei

Este caracteristic unei fete tinere care a rămas, în ciuda aparentelor, fixată asupra mamei si incapabilă de a accepta legea vietii și a iubirii.

Istoric: Antigona, fiică a lui Oedip si soră cu Eteocle si Polynice, i-a servit drept ghid tatălui său atunci când acesta era orb; ea a fost condamnată la moarte deoarece l-a ingropat pe fratele său Polynice, în ciuda interdictiei regelui Creon.

Complexul Brunhildei

Desemnează anumite tendinte ale fetelor de a vedea în obiectul dragostei lor un "supraom", un "erou", pentru ca apoi, după căsătorie, să-i diminueze aceste dimensiuni, fără a avea de altfel motive întemeiate pentru aceasta. Bărbatul este același, doar atitudinea femeii este cea care s-a schimbat. Acest complex corespunde notiunii de *Distanzliebe* a lui Freud, sau *amor la distantă*, insemnând incapacitatea de a înfrunta proba de foc (confruntarea cu realitatea).

Complexul de castrare

Formulat de Freud, care îi atribuie complexatului următoarea idee: "Mi-e frică să nu fiu castrat, nu vreau să-mi pierd virilitatea". În cazul femeilor, acest complex se manifestă prin aceea că fiecare femeie crede că ea este la origine bărbat, castrat de mama sau de tatăl sau.

Acest factor al vietii pulsionale, în stadiul falic, constând in frica de a pierde penisul, grupează toate reprezentările acestei frici și afectele corespondente. Pe lângă această frică, se poate întâlni *dorinta* de a fi lipsit de organele genitale sau sentimentul că au fost pierdute; se disting astfel două complexe: unul *activ* si unul *pasiv*.

Conform concluziilor antropologiei psihanalitice, care a studiat castrarea simbolică, prin ritual religios, încă de la naștere sau la începutul pubertății, complexul de castrare este un fenomen ereditar, ca si complexul lui Oedip.

Complexul Cleopatrei

Desemnează un nod sau mai multe complexe ramificate: castrare, dominare.

Complexul Daphnei

Desemnează frica fetei în fața sexualității (frica de penetrare).

Complexul Dianei

Este echivalent cu "invidia față de penis", cu "homosexualitatea psihică a femeii" (Freud), cu "protestul viril" al lui Adler.

Istoric: Diana, fiica lui Jupiter si a Latonei, nu trebuia să se mărite. Jupiter i-a aruncat niște săgeti, iar ea nu se ocupa decât de vânătoare. Temele conducătoare ale castrării feminine (de a nu se căsători niciodată) si dorința de a dobândi atribute masculine (săgețile și vânătoarea) sunt continute în întregime în acest mit.

Complexul lui Don Juan

Prezintă aspecte comune cu "complexul Brunhildei" și desemnează căutarea frenetică a femeii ideale, în contradictie cu principiul realității. La baza acestui complex se află adesea o fixatie excesivă a băiatului asupra mamei sale.

Psihanaliza afirmă că Don Juan simbolizează un comportament ce repetă o proastă rezolvare oedipiană. În fiecare femeie el o caută pe mama sa si, neputând s-o găsească, se lansează din nou într-o aventură amoroasă; însă, părăsindu-și amanta, el se răzbună pe ea si, deci, și pe mama sa; în sfârșit, făcându-i rău sotului (sau tatălui) femeii seduse, el îi face rău sotului mamei sale (propriului tată).

Complexul Electrei

Desemnează predispoziția fetelor pentru imaginea tatălui lor, care se manifestă prin simpatia față de oamenii vârstnici. Este perechea feminină a complexului lui Oedip.

Complexul lui Hamlet

Este tot un "complex al lui Oedip", în sens lărgit, constând în transferul de la fixatia asupra mamei sau tatălui, în fixația asupra sorei sau fratelui.

Complexul de intărcare

Complex a cărui origine este cea mai timpurie în viața de copil (doar Otto Rank a considerat că acest complex poate fi precedat de traumatismul de naștere). El este fructul unui traumatism de la nastere, fiind unul dintre cele mai mari complexe. "Complexul de înțărcare arată o reactie revendicatoare față de tot felul de separări și privațiuni" (Baudouin, *Sufletul si actiunea*). Șocul initial, produs de o ințărcare prost acceptată, poate deci să fie cauza indepărtată a unei nevroze grave.

Complexul Lilith

Desemnează o nevroză particulară la bărbații care își proiectează propria componentă feminină asupra unei femei care nu posedă nici o calitate maternă. Astfel,

Eva-cea-fertilă este imaginea opusă a lui Lilith-cea-frumoasă (dar sterilă). Lilith este frumoasă, însă frumusețea ei este artificial creată, și deci lipsită de individualitate. În plus, complexul Lilith, împreună cu complexul lui Oedip, este considerat drept reprezentarea psihică cea mai veche a bisexualității umane.

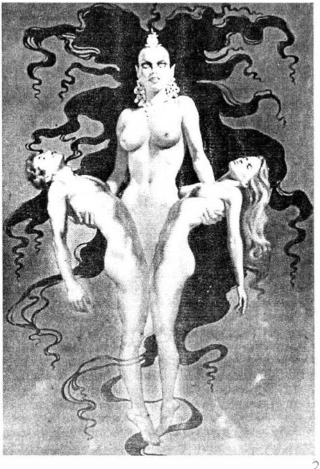
Istoric: Lilith este numele pretinsei femei dintâi a lui Adam, sterilă și, de aceea, lipsită de afecțiune.

Complexul lui Oedip

Este, după părerea lui Freud, concupiscența confuză a copilului față de părinții săi care-l hrănesc; în definitiv, ea devine nucleul oricărei nevroze, fiecare fiu având un atașament fizic (*fixație*) față de mama sa, iar fiecare fată față de tatăl său (*complexul Electrei*). Este vorba de noțiunea centrală a psihanalizei, iar de buna sau proasta ei *rezolvare* depinde întregul echilibru psihic al individului. Dialectica lui Oedip este totuși extrem de dificilă, căci ea nu se rezumă doar la cele două pulsiuni de atracție față de părinți (de sex opus), ci la numeroase transferuri. Știind că incestul însuși nu este decât o mască a narcisismului – a dragostei de sine în oglinda părinților – sunt de înțeles dificultățile pe care le întâmpină medicul și filosoful. Cu toate acestea, "complexul lui Oedip" este atribuit fiecărei ființe în mod cu totul natural și nu constituie decât o etapă în evolutia umană și o treaptă rezonabilă pentru prizele de conștiință ale adultului.

Singurul pericol al complexului lui Oedip, atunci când nu se transformă într-o predispoziție patologică pentru incest, constă în eventualele deviații. Ostilitatea față de tată poate duce la o revoltă socială sau la inhibiție; copilul care este prea fixat asupra mamei sale devine inadaptat.

Pe lângă prima formulare a acestui complex – iubirea față de părintele de sex opus, ostilitatea față de părintele de același sex – Freud adaugă un Oedip normal (pozitiv) și un Oedip inversat (negativ). Conform tezei lansate de Melanie Klein – care a contestat anumite concluzii ale lui Freud referitoare la evolutia primitivă a sexualității feminine– complexul lui Oedip începe mult mai devreme decât perioada falică, încă din faza de înțărcare. Din acest moment, erotismul oral al copilului se dezvoltă de sus în jos, de la gură la sex. Fetița ar putea avea "un complex de castrare *concav*", iar băiețelul, un "complex de castrare *falic*".



Complexul lui Oreste

Desemnează un complex al lui Oedip negativ și o homosexualitate latentă, observabilă uneori prin sentimentul de gelozie. În cazurile de nevroză, complexul incită uneori individul să împingă în mod inconștient o femeie (de care este legat într-un fel) în brațele celui mai bun prieten, căruia i se oferă prin această intermediere, arătându-se foarte gelos în amorurile sale heterosexuale, deoarece el se apără totuși împotriva acestor pulsiuni homosexuale inconștiente.

Istoric: Oreste, fiu al lui Agamemnon și al Clytemnestrei, datorită sorei sale, Electra, și-a omorât mama, pentru a răzbuna uciderea tatălui său. El l-a avut prieten pe Pylade, căruia i-a dat-o în căsătorie pe Electra.

Complexul lui Prometeu

A fost definit de Gaston Bachelard ca un ansamblu de tendințe care ne îndeamnă *să cunoaștem* la fel de mult și chiar mai mult decât tatii noștri sau decât maeștrii noștri, ceea ce presupune "complexul lui Oedip al vieții intelectuale". Acest complex derivă dintr-o aspirație veritabilă de intelectualizare.

Istoric: mitul lui Prometeu se identifică cu focul si deci cu falusul. Pentru hindusi, actul de a face focul este un act de dragoste, de creatie și semnifică la bărbați virilitatea. La Roma, fecioarele vestale întrețineau focul, cu care ele erau căsătorite. Romulus și Servius Tullius au fost concepuți printr-o flacără de formă falică. Trestia care purta focul cucerit de Prometeu ar fi deci falusul patern, iar "a face focul" este o imitare a actului de creație divină sau paternă.

Complexul de prostituție

Desemnează reprezentările atipice de afecte, care, atunci când ating o intensitate foarte mare, împing o femeie la prostituție. Într-un grad mai mic de intensitate, acest complex nu provoacă decât fantasme pe această temă. Complexul de prostituție este determinat de decepția cauzată de către tată sau de ura bărbatului, constând în abandonul *față de toți*, deoarece *unul singur* a dispretuit-o.

Complexul regelui Marc

Sau complexul "celui de-al treilea exclus", în triunghiurile amoroase, subliniază ambivalenta anumitor subiecți, care vor și nu vor să fie înselați, stăpâniți de o dorință inconștientă de suferință, sau de o eventuală componentă homosexuală și probabil de *fuga din fata* a ceea ce vor să evite în mod conștient.

Istoric: În legenda galică, sotul Isoldei, Marc, îl trimite pe Tristan în căutarea ei și *provoacă* în mod inconștient adulterul Isoldei; la fel și in *Încornoratul minunat* (de Crommelynck) și în *El celoso extremeno* (Cervantes), adulterul este provocat în mod inconștient.

Complexul de sugere

Variantă a complexului de înțărcare, cu toate tendințele sale orale și nostalgia intensă față de sânul matern. Alcoolicul ar fi un alienat afectiv, frământat de acest complex și alcoolul nu ar fi decât un substitut al laptelui matern. (Franc S. Caprio)

CONTINENȚA SEXUALĂ (înfrânare, retinere)

Reprezintă controlul deplin conștient al funcției sexuale, atât de către bărbat, cât și de către femeie, implicând contactul sexual, cu atingerea unui număr nelimitat de orgasme de către cei doi (la unison sau separat), dar care nu se finalizează prin ejaculare la bărbat și nici prin descărcare explozivă a potențialului creator specific la femeie. Acest mod superior de a trăi actul amoros, fără epuizare, permite transmutarea biologică a potențialului sexual creator, în forme superioare de energie vitală, psihică, mentală, spirituală, datorită unor procese inefabile de sublimare lăuntrică. Stăpânirea în timpul exercitării funcției amoroase a potențialului sexual este specifică tradiției taoiste, care urmărește să realizeze astfel o echilibrare deplină și o polarizare pe multiple nivele a energiilor Yang (+) și Yin (-) în ființă. Prin realizarea cu succes a continenței sexuale de către cei doi, în cuplu, trăirea amoroasă devine plenară, dispare senzația de vlăguire și somnolență care însoțește ejacularea, este evitată sarcina nedorită, femeia poate atinge în timp, ori de câte ori vrea, starea de orgasm, iar armonia de cuplu și fericirea se amplifică.

CONȚINUT ȘI FORMĂ

Categorii corelative și constitutive ale manifestării. Conținutul rezidă în semnificațiile sau necesitățile specifice cuprinse în întreaga creație și acesta caracterizează, în diverse moduri si nuanțe, realitatea spirituală a Creatorului. Forma este o expresie a necesității, ea este modul specific de expresie și structurare a conținutului, în funcție de natura și de nivelul de vibrație specific al realității care o animă. Între conținut și formă există o unitate indisolubilă (ele fiind, de fapt, inseparabile), întotdeauna modificarea formei implică automat modificarea corespondentă a conținutului și reciproc (a se vedea aici, de exemplu, transformările profunde pe care le implică schimbarea formei exterioare a corpului, prin adoptarea unei posturi *Yoga* (*asana*), asupra conținutului vital, psihic și mental al constiinței).

În practica *Yoga*, forma are un rol foarte important, deoarece prin filtrul ei este percepută realitatea. Realizând, grație unui antrenament yoghin adecvat, modelarea câmpului conștiinței în anumite forme, cu un profund conținut spiritual (de exemplu, o *yantra* sau o *mantra* a unei Mari Forțe Cosmice), yoghinul vibrează in *consonanță* și integrează, gradat, întreaga semnificație sau conținutul acelei forme, care vor reverbera apoi, în și din toată ființa sa, armonie, forță, pace spirituală etc.

COSMETICELE ȘI PICTAREA CORPULUI

Decorarea feței și corpului este o nevoie umană universală. Motivul decorării trupului poate fi religios, ceremonial sau estetic – ceea ce înseamnă de fapt sexual.

Procesul modern de decorare, precum și delectările tactile și vizuale asociate acestuia, sunt parte a erotismului pielii la unii oameni. Numeroși oameni ai triburilor din India centrală privesc tatuajele femeilor ca fiind intens stimulatoare sexual. Deși toate formele de decorare a corpului erau cândva utilizate de ambele sexe, in prezent singura decorare general acceptată pentru bărbați în cultura occidentală este tatuajul, și acesta nu este prea răspândit.

În afara pigmentilor intunecati utilizati pentru accentuarea conturului ochilor, rosul este cea mai utilizată culoare din paleta machiajului feminin. Buzele roșii sunt un puternic semnal sexual. Chiar și pe unghii, roșul găsește un puternic răspuns. La sfârșitul secolului al VIII-lea, când erau la modă decolteurile foarte adânci și voalurile transparente, femeile își extindeau fardul până la sfârcurile sânilor, de asemeni inroșiți; această practică a revenit din timp în timp, de-a lungul istoriei.

Nefiind probabil un machiaj facial pe care să-l agreeze multe femei – decât într-o formă modificată – o față foarte pală, cu ochii puternic conturați și buzele foarte roșii își găsesc un răspuns erotic puternic la mulți bărbați. Acesta este chipul lui *Shakti*, principiul feminin in *Tantra*, și masca feminină arhetipală în teatrul *Nô* japonez. A nu se exagera, însă, pentru a nu evoca rezonanțe vampirice.

CURTEZANELE

Unul dintre scriitorii antici mentiona un epitaf scris pe un cavou: "Am fost curtezană în orasul Bizantium. Sunt Kallirrhoe, experimentată în toate artele voluptății". Au existat întotdeauna prostituate, dar ele nu au fost mereu victime, așa cum sunt adesea în societatea noastră. Hetairele Greciei antice erau bine educate și respectate, fiindu-le dedicat lor un aspect al zeiței iubirii: Afrodita Pandemos.

Curtezanele japoneze erau foarte bine educate ca *gheișe*. Educația lor sexuală – ceea ce se aplică universal – s-a format prin observarea atentă, secretă a clienților. Curtezanele din diferite societăți au făcut din amor o formă de artă. În Franța, curtezanele convietuiau cu regii și uneori se căsătoreau cu ei. Una dintre ele a fost Ninon de Lenclos (1620-1705) – generoasă, intelectuală (sau astfel credea Molière) si dezinhibată. Către sfârșitul zilelor ei, Ninon și-a asumat misiunea să-i instruiască pe tineri în arta amorului. Aceasta i-a făcut plăcere și cu mai mult de 500 de bărbați a avut prețioase secrete de împărtășit.

DEFLORARE

Pierderea virginității (Littre), pierderea integrității himenului, datorată unui raport sexual.

Exista intotdeauna o „prima dată" in actul amoros. Odata cu mărirea libertăţii in atitudinile fata de amor si sexualitate in Occident se manifestă tot mai des o tendinta de a privi primul act amoros ca pe ceva obisnuit. Faptul acesta are un efect foarte puternic asupra psihicului.

Deflorarea este, din punctul de vedere al psihanalistilor, o rană narcisistă grava pentru tânăra fata, deoarece ea reactivează *complexul de castrare* si declansează tendinte agresive fata de soţ. Aceste tendinte actioneaza ca factori inhibitori ai voluptătii orgasmice. Doar in cazuri patologice acesti factori continuă să se manifeste după actul sexual si transformă ostilitatea in ură. Aceste tendinte sunt atât de puternice, incât, pentru a le evita, (in perioada Evului Mediu), soţul incredinta deflorarea unui preot sau unui nobil. El evita astfel "ranchiuna feminină persistentă, cauzată de durere" (Marie Bonaparte). In India si in anumite triburi din Africa, fetele erau dezvirginate in cadrul unei ceremonii, cu o adecvată reprezentare simbolică a lui *Shiva Lingam* – un obiect ritual ce era păstrat special in acest scop. Adeseori, această ceremonie avea loc in fata intregului trib si era un prilej de sărbătoare. La unele triburi, deflorarea virginelor era realizată de o femeie mai in vârstă.

Prima experientă amoroasă este unică pentru o fată si determinantă pentru intreaga experientă sexuală a vietii sale. De obicei, a face dragoste prima oară pentru un băiat sau pentru un bărbat tânăr este mai putin asociată cu sentimentul "pierderii" decât in cazul unei fete. Dacă unul sau ambii iubiti nu au mai făcut deloc dragoste inainte, este deosebit de important ca "prima dată" să fie o experientă amoroasă cu totul memorabilă.

DEFULARE

Revenirea in constiintă a unui fapt emotional refulat in inconstient.

Desemnează actul de a introduce in sinteza personalitătii elemente numite *refulări*, care fuseseră eliminate din aceasta in timpul evolutiei psihice, datorită unei defensive active impotriva experientelor dureroase trăite. Defularea se ciocneşte de forte care mențin refularea. Prin analiza transferului, prin care subiectul *retrăieste* situatiile sub forma substitutivă si cu ajutorul analistului, defularea poate fi obtinută in majoritatea cazurilor. Prin analiză, subiectul retrăieste situatiile de care nu-si poate aminti direct, insă pe care le poate identifica treptat. In schimb, este rar cazul in care se poate obtine defularea prin priză de constiintă directă.

DISTILATUL DRAGOSTEI

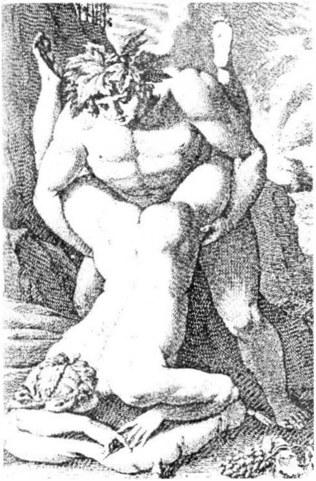
Termen vechi ce denumeste substanta limpede, lubrifiantă, secretată de glande aflate in jurul uretrei, şi care se elimină prin penis in timpul primelor stadii ale excitatiei sexuale. Mai abundentă la unii bărbaţi, aceasta poate fi un lubrifiant in timpul jocurilor din preludiu. Distilatul Dragostei este utilizat si in potiunile magice pentru vindecarea frigiditătii. Sheikh Nefzawi scrie cu perspicacitate in *Grădina Parfumată* despre acest aspect al fiziologiei masculine: "Acesta apare prompt, la vederea unui chip incântător sau atingerea unei femei. Uneori chiar si in clipele de aducere aminte". Dacă Distilatul Dragostei a fost precedat de o ejaculare masculină, el poate să contina spermă si de aceea poate cauza fecundarea.

EMPATIE

Este o rezonantă subtilă inefabilă, care se trezeşte si se amplifică armonios in practica *Yoga*, permitând o comunicare superioară, psihică si afectivă, cu ceilalti ori cu o anumită fiinţă umană (sau chiar cu o entitate elevată, spirituală, invizibilă). Starea profundă de empatie se află, totdeauna, la baza proceselor specifice de identificare, in fazele superioare de *Yoga* si, in plus, ea facilitează întelegerea psihică, intimă a celorlalti oameni sau a fiintelor umane cu care urmărim să avem relaţii de comunicare sublime, ideale.

Termenul de empatie a fost utilizat, pentru prima dată de Kabe Sipps, în anul 1898. El se referea la o modalitate de cunoaştere şi intelegere prin oglindire şi rezonantă, in propria noastră fiintă, a altora. Empatia este, deci, o modalitate intuitivă de cunoastere a celorlalti, deoarece ea asigură o formă de comunicare afectivă si de transpunere imediată, sentimentală, făcând posibilă o identificare cu alte persoane, la tensiunea la care ele trăiesc o anumită situatie. Empatia profundă si plenară poate fi, cel mai uşor, remarcată în *Yoga*, in cazul relatiilor amoroase armonioase, in care cei doi reuşesc să realizeze continenta sexuală. Într-o acceptie mai largă, empatia dezvoltată datorită trezirii şi activării echilibrate, in fiinţa umană, a centrului afectivităţii (*Anahata Chakra*), permite aparitia acelei capacităti directe de a intelege, in mod inefabil, trăirile altor fiinte umane, făcând chiar cu putinţă anticiparea şi prevederea comportamentului acestuia în situatii date. Toate acestea şi multe alte fenomene complexe sunt, cu usurintă, posibile pe baza acestei capacităti.

În concluzie, putem spune că empatia este o *intuitie simpatetică* sau o identificare afectivă care face posibilă, în fiinta noastră, trăirea unei stări de transpunere prin rezonantă. Fenomenele empatice sunt, adesecori, semnalate în practica *Yoga*, unde sunt interpretate ca o



formă superioară de cunoastere, ca o inefabilă reflectare, in universul nostru lăuntric, a stărilor si trăirilor anumitor fiinte (în special umane).

Empatia face fulgerător cu putintă proiectarea stărilor interne specifice ale unei fiinte umane în universul lăuntric al celui care empatizează, astfel că acesta va ajunge, în acel moment, să trăiască clar, lăuntric in sine, viaţa fiinţei umane în cauză. Empatia ne permite să ne amplificăm tendintele de a fuziona sau, cu alte cuvinte, de a intra în euforică consonanţă afectivă cu universul lăuntric al altei fiinţe umane care ne atrage.

Empatia joacă un rol esenţial in aparitia si amplificarea trăirilor afective, amoroase între două fiinte de sex opus, care sunt sau devin compatibile, una pentru cealaltă, datorită potrivirilor, ca frecventă dominantă, a energiilor subtile prezente in aura lor. *Empatia* se deosebeste clar de *simpatie*, care este o stare emotională constientă, constând în "*a simti cu*" sau faţă de o altă fiintă umană, pe când *empatia* inseamnă "*a simti intim in*" sau, cu alte cuvinte, a tinde spontan spre *a trăi intens lăuntric viata afectivă a unei alte fiinte umane*. Restrânsă doar la relatiile interumane şi la perceperea şi crearea diferitelor opere de artă, *empatia* se dovedeşte a fi un proces complex (perceptiv, intelectual, afectiv), ce se poate dezvolta la mai multe nivele ale fiintei umane, pe traiectoria inconştient-conştient. Deşi rolul său este adeseori ignorat, *empatia* este evident implicată în adoptarea rolului social al unei fiinte umane, în cunoaşterea psihică empirică, în orice act de comunicare interumană (ea reprezentând, aici, senzitivitatea interpersonală).

Yoghinii consideră fenomenul empatiei ca pe o interrelaţie strânsă şi ca pe o rezonantă inefabilă, între cognitiv, afectiv si organic. Abilitatea empatică ce se trezeste, in strânsă legătură cu gradul de activare armonioasă a centrului subtil de forţă al afectivităţii (*Anahata Chakra*) care ne permite să ne identificăm si să prezicem dispozitiile lăuntrice şi actele psihice ale unei alte persoane, este un factor diferenţial.

Abilitatea empatică constituie cea mai importantă componentă a talentului artistic, indeosebi actoricesc. Aici, in procesul empatic de transpunere scenică, o mare pondere are imaginatia dirijată. În procesul inefabil empatic intră, printre altele, perceperea diferită a gesturilor si expresiilor altuia, de la care se porneşte în intuirea stărilor lui subiective (imaginatia substitutivă), ce constituie o bază pentru declansarea (introspectia) aproximativă a acelorasi trăiri şi prin proiectarea lor asupra celeilalte fiinte umane, în vederea intelegerii acesteia prin rezonantă.

Deci, *empatia* constă din identificarea ca modelare in propriul eu, prin gândire, simtire sau acţiune, a eului altcuiva (prezent sau imaginat cu ajutorul unei fotografii, de exemplu). În cazul empatiei, yoghinii consideră că, în general, identificarea şi proiectia corespund celor două dimensiuni adaptative ale fiintei umane: asimilarea şi acomodarea.

Imaginarea precisă a unui personaj sau a unei situatii, datorită fenomenelor inefabile de rezonantă pe care le produce în fiinta celui care realizează aceasta, tinde să declanseze gradat stările afective corespunzătoare, generând o structură reproductivă, ce se finalizează printr-o participare subiectivă, psihologic-autentică. Aceasta nu inseamnă, însă, depăşirea normalului prin înstrăinarea eu-lui şi pierderea funcţiei de control. Prin *empatie* se interpolează, insă, încă o secventă in programul lăuntric al subiectului si aceasta poate avea, constient sau inconştient, influenţe asupra comportamentului său. Toate fiinţele umane işi asimilează modelele cu care se identifică cognitiv şi afectiv nu insă fără o interpretare sau acomodare personală.

Manifestată ca o conduită participativă, constientă şi inconştientă, aparentă si inaparentă, faţă de un model de comportament uman, facilitând un act de cunoaştere, de comunicare interumană cu valoare predictivă, ca si un act de identificare afectivă cu universul lăuntric al celuilalt, *empatia* este o însusire superioară, proprie conditiei umane, care este totodată însusirea de bază a personalităţii.

ENZIMĂ

Compus biologic, de natură proteică, solubil în apă si care catalizează reacţiile biochimice. Enzimele sunt sintetizate de organismele vii, pornind de la modele variabile, de la o specie la alta, insă ele sunt constante si transmise ereditar în interiorul unei aceleiasi specii. Anumite maladii ereditare pot fi explicate prin modificarea unuia din aceste modele. Rolul enzimelor se exercită cel mai frecvent în organism în reacţii care, dacă ar fi realizate într-un laborator, ar consuma sau, dimpotrivă, ar produce, într-un interval scurt de timp, o mare cantitate de energie (care se poate manifesta, de exemplu, sub formă de căldură). Or, se stie că organismul nu suportă variatii atât de puternice ale potenţialului său energetic; de aceea, enzimele multiplică etapele acestei reacţii, astfel încât fiecare etapă nu consumă sau nu produce decât o cantitate redusă de energie care este astfel compatibilă cu echilibrul vital al structurii.

Enzimele prezintă de asemenea o specificitate de substrat, fiecare enzimă acționând, în general, doar asupra unei anumite substanțe-substrat, aceste acțiuni fiind precis determinate și având după aceea fiecare o acțiune specifică; modificările care sunt aduse de o enzimă substratului sunt mereu aceleași.

Un mare număr de sisteme enzimatice rezultă din asocierea a două molecule, una proteică, care poate fi distrusă de căldură și care este responsabilă de specificitatea substratului - aceasta este apoenzima -, cealaltă non-proteică, care nu poate fi distrusă de căldură si care intervine în mod direct în reactie (aceasta este coenzima). Totuși se stie că anumite sisteme enzimatice nu conțin coenzima.

Numele enzimelor se formează astăzi printr-un radical care desemnează acțiunea lor, si care este urmat de sufixul "ază": de exemplu, hidrolază pentru enzimele care produc hidroliza, transferază pentru cele care produc transferul etc.

Unele vitamine, precum și anumite oligoelemente intră în structura enzimelor. Numeroși autori au evidențiat importanța acestor substanțe, care sunt niște produși ai metabolismului numeroaselor organisme vegetale si animale, fiind alteori denumiți și fermenți. Prin intermediul lor se manifestă astfel, prin *rezonanță*, în lumea fizică, feluritele energii subtile din sferele nesfârșite ale Macrocosmosului.

ERECTIA

Fenomen care, prin afluxul de sânge în țesutul erectil, transformă un organ moale, flasc, într-un organ voluminos, tare și ferm. Este simbolizat în vise de zbor, iar penisul poate fi reprezentat printr-un avion, un balon sau un dirijabil.

EROS

Simbol platonician al elanului subtil energetic, spiritual către adevăr, fericire, armonie, unitate, bine și frumos (eros superior), ca și al instinctului sexual de reproducere a speciei (eros inferior). Eros, in mitologia greacă, este fiul lui Poros (Bogătia) și al Peniei (Sărăcia), deoarece el dorește cu ardoare fie să ofere, celor care merită, din preaplinul său (bogătia efervescentă a ființei sale înzestrate cu calități), fie el aspiră să se unească (fuzioneze) și, astfel, să trezească și să realizeze (dobândească) ceea ce nu posedă. De aici decurge misterul copleșitor și dinamismul iubirii. Totodată, erosul intens trăit, perfect controlat (prin continență sexuală) si profund transfigurator aduce fericirea, desăvârșirea, armonia, puterea binefăcătoare, trezirea capacităților paranormale latente, plenitudinea și bogăția vieții interioare.

În psihanaliză, erosul este ansamblul "pulsiunilor" integratoare ale vieții, manifestat prin "libido", dominat de "principiul polarizării lui (+) cu (-) și al plăcerii", care adeseori este reprimat de viața socială ("principiul realității"). În consecință, formele de manifestare ale energiilor subtile, misterioase ale Erosului sunt, în foarte multe cazuri, ocolite, mascate, simbolice, imaginare. Calea realizării lui superioare prin creație (în sensul platonician) este, in *Yoga*, transmutarea biologică și sublimarea.

Erosul reprimat și blamat de civilizația industrială se va elibera pe deplin într-o societate liberă de orice constrângeri, prejudecăți aberante, superstiții și restricții, imprimând vieții sociale caracterele jocului, ale fanteziei creatoare si benefice descătușate și ale armoniei estetice. În viziunea yoghinilor, erosul capătă o accepțiune spirituală, sublimă, transfiguratoare și religioasă, religiei revenindu-i rolul de factor aglutinator, ca "religie a iubirii". Fără a subaprecia rolul imens al erosului (ca și al altor funcții naturale, psihice etc.), ca factor mobilizator și profund integrator al vieții și activității umane, concepția yoghină asupra esenței umane, ca produs al relațiilor cosmice, integrează motivațiile acțiunilor umane într-o viziune globală, divină, unitară, ținând seama totodată de ponderea specifică, de rolul si importanta fiecăreia dintre acestea.

Erosul, ca manifestare amoroasă, este corespondentul instinctelor sexuale, funcționând ca factor de coeziune a tot ceea ce este vital. Psihanaliștii atrag atenția chiar asupra "libidoului celular", aplicarea libidoului la raporturile dintre celule trimițând la constatarea că instinctele sexuale și instinctele vieții acționează în fiecare celulă, neutralizând parțial instinctele morții (procesele provocate de ele) și menținând viața. Celulele germinale având nevoie, în întregime, de libidoul lor "realizează un narcisism absolut". Odată cu elaborarea conceptului de libido narcisic și cu extinderea libidoului asupra fiecărei celule, instinctul sexual devine eros, sinonim cu pulsiunile vieții.

Erosul își exercită funcțiunile de la aparitia materiei vii, el fiind chiar instinctul vieții, opus instinctului morții (Thanatos). Faptul că libidoul se poate investi si că el constituie o manifestare a instinctelor sexuale (care determină conservarea vietii) face ca opoziția inițială dintre instinctele Eul-ui și instinctele sexuale să devină insuficientă. Referindu-se la erosul lui Platon, Freud îl consideră ca fiind foarte apropiat de sexualitate, deși sexualitatea nu se reduce doar la functia genitală; Freud foloseste însă termenul de "sexual" în sensul de eros. Pe de altă parte, notiunea de eros devine sinonimă, la Freud, cu pulsiunea vieții.

EROTICĂ (DORINTA)

Dorința specifică a unui individ, presupunând dubla conditie, a obiectului (individul de sex opus sau sexul opus în aparență) și a scopului (actul sexual).

EROTISM OBIECTAL

Pulsiuni îndreptate spre obiectul dragostei, altul decât subiectul însuși. Erotismul obiectal este opus *erotismului narcisist*

EROTISMUL OLFACTIV

Inducție sexuală provocată de mirosul anumitor părți ale corpului. Aceste mirosuri, care nu sunt neapărat de origine genitală, pot ajunge până la mirosul secrețiilor menstruale, și înglobează și alte regiuni: părul, axilele etc.

EROTIZARE

Caracterizează modificarea unei excitații sau a unei activități, care poate fi transformată într-o sursă probabilă de plăcere sexuală – de exemplu erotizarea operei de artă. Mai poate însemna apariția unor reflexe erotice înnăscute. "Erotomania multor artiști este mai curând psihică decât fizică." (Stekel)

ESENTA FEMEII

Termen taoist utilizat pentru a desemna secrețiile sexuale ce iau naștere în *yoni*, la femeie, în timpul trăirii cu intensitate a orgasmului amoros fără descărcare.

EXCITAȚIA

Stare de amplificare a activitătii, fie a unui organ, fie a organismului în întregime. Tensiune având un caracter de plăcere, atunci când este vorba de activitatea sexuală. Excitația psihică provine dintr-un aport de energie psihică. Satisfacerea excitatiei are o acțiune linistitoare și eliberatoare

L. Lapique caracterizează excitatia printr-o modificare internă cauzată în celule de către anumiti stimuli și prin modificarea care rezultă în functionarea nervilor sau a mușchilor Prin excitatie, funcționarea unuia sau mai multor organe se accelerează

Dorința în formele ei naturale sau ca rezultat al unei provocări, sau solicitări artificiale (impresiile psihice izvorâte din artă și, în particular, din muzică), emoțiile, în general, sunt niște *excitanti*, care au drept efect creșterea acțiunii vitale a organelor.

Excitația este o stare emotională normală. Ea nu atinge stări patologice decât atunci când reactiile devin disproporționate – prin intensitatea și prin durata lor – față de cauzele care le-au provocat.

Excitatia și ciclul menstrual

În timpul ciclului menstrual, sunt oare femeile mai excitate sexual? În realitate, toate dorințele se intensifică chiar înainte de ciclu (datorită excesului de energie *yin*), având în general o perioadă scurtă de reducere după aceea (datorită pierderii energetice care este determinată de menstruație).

EXCITATIA FRUSTRATĂ

Este excitația sexuală prin care nu se ajunge la orgasm și prin care se poate provoca o stare de tensiune psiho-sexuală. Angoasa este una dintre consecințele acesteia.

EXERSAREA MUSCULATURII INTIME

Este în prezent pe larg acceptată ideea că exersarea musculaturii intime este necesară pentru a avea un bun apetit sexual și o viață sexuală satisfăcătoare.

Există anumite exerciții special desemnate pentru a îmbunătăti viata sexuală. Este interesant că cele recomandate femeilor în traditia *tantrică* sunt uimitor de asemănătoare cu *Exercițiile Kegel* introduse de Dr. Alfred Kegel și acceptate pe larg in prezent de ginecologi, ca fiind de ajutor în prevenirea prolapsului uterin și a problemelor asociate. Adepții amorului cu continentă sexuală cred că aceste exercitii cresc intensitatea orgasmului feminin și că – în timp – o fac pe femeie capabilă să strângă penisul bărbatului, capacitate mult apreciată de către aceștia. Exercițiul de bază este foarte simplu si constă în contracția și relaxarea repetată a mușchilor vaginali.

Tantra recomandă atât pentru bărbati, cât și pentru femei tehnica numită *Mula Bandha* (care constă în contractii succesive ale muschilor perineali), în asociere cu tehnica numită *Ashwini Mudra* (care constă în contracții repetate, urmate de relaxare, ale sfincterului anal extern). Toate aceste exerciții au o bază medicală serioasă. Aceste exerciții sunt valoroase și se pot practica oriunde și oricând.

EXHIBIȚIONISM

Tulburare a comportamentului sexual, întâlnită la sexul masculin, constând în trăirea plăcerii sexuale prin expunerea organelor genitale, în special a falusului în erecție, în fața fetelor sau femeilor tinere, aflate în parcuri sau alte locuri publice. Surpriza, stupefactia sau emoția "victimelor" accentuează excitația sexuală a celui în cauză. Actul exhibiționist nu este corelat sau urmat de invitația sau ademenirea la un contact mai apropiat. Tendințele și manifestările exhibiționiste sunt favorizate de situații psihostresante sau frustrante.

Exhibiționismul poate fi sublimat în *complexul spectacular*

EXTAZ

"Actiunea de a fi în afara individualității", "încântare" (de la grecescul *ekstasis*). Stare elevat mentală, intens și sublim afectivă, caracterizată prin trăire beatifică oceanică și prin sentimente paradisiace inexprimabile, inefabile de bucurie și fericire, ce ne expansionează într-o stare de fericire extraordinară. Starea de *extaz* este

proprie comuniunii sufletului uman cu Dumnezeu, cu existența infinită, cu perfecțiunea divină. În această stare, individualitatea egoistă, conditionată și limitată este înlocuită de Conștiința Cosmică Divină. Orice cale spirituală autentică oferă, la momentul oportun, aspirantului perseverent și plin de fervoare, posibilitatea intrării in starea de extaz divin, beatific (atunci când aspirantul este pregătit să o realizeze). Toate relatările sfinților și misticilor creștini despre „răpirile în Duhul Sfânt" sunt tot atâtea forme de *extaz*. Kabbaliștii intrau uneori în transă și comunicau cu Dumnezeu, prin intermediul Arhanghelilor, în această stare de extaz. Termenul yoghin echivalent este *Samadhi* incununarea etapei de meditatie (*Dhyana*).

Toate aceste modalități spirituale oferă extazul, prin intermediul meditației tăcute și a contemplatiei, dar există si alte metode, cum ar fi cele revelate de *sufism*, ai cărui adepți utilizează anumite melodii inspirate și dansuri, integrate spiritual, pentru atingerea stării de *extaz*. Sufitii arată și mărturisesc, pe de altă parte că, în timpul experimentării depline a *extazului*, orice diferentă dintre crestini, evrei, mahomedani sau celelalte fiinte umane care aparțin altor religii dispare. Senzatiile fizice asociate, în general, stării de *extaz* sunt sentimente neobișnuite de inălțare, senzatia de diminuare a greutătii (însotită, uneori, chiar de apariția levitatiei) sau viziunea unei lumini extraordinar de intense. Starea de iluminare se resimte și la nivel mental, prin senzația de atemporalitate și printr-un intens, profund și inefabil sentiment de calm și pace beatifică.

În *extaz*, fiinta intră in contact cu o forță divină enigmatică de dincolo de ea și fuzionează intr-un domeniu transpersonal. Misticii creștini au echivalat *extazul* cu experiența directă a prezenței lui Dumnezeu, caracterizată prin misterioasa "uniune mistică și spirituală" cu Dumnezeu. În timpul acestei stări de transă spirituală, corpul poate rămâne temporar inert, părând a fi ca și mort. Yoghinul sau misticul experimentează atunci stări dumnezeiești, care țin de domeniul universalului. În scrierile secrete ale ocultismului occidental, această stare se mai numește și *mors osculi* sau "moartea prin sărut". Această stare de "moarte" poate să rămână uneori (numai dacă ființa respectivă dorește ferm aceasta) permanentă. Kabbaliștii afirmă, în această direcție, că principalii patriarhi ai Vechiului Testament au murit astfel și că aceasta ar fi fost și ultima dorință exprimată de regele Solomon in *Cântarea Cântărilor*. O viziune stiintifică modernă asupra extazului identifică starea de extaz cu asa-numitele "experiente de vârf". "Declanșatorii" sau "catalizatorii" ce pot trezi sau induce in ființa umană, sentimentul extatic includ, printre altele, experientele extatice sublime, contemplarea unor minunate peisaje sau ambiante din natură, iubirea coplesitoare, erotismul cu continentă, rafinat si extraordinar de intens, activitatea creatoare etc. Această semnificație extinsă a *extazului* arată că acesta (*extazul*) nu este intotdeauna echivalent cu starea de Iluminare spirituală, desi, de multe ori, ele pot coincide. Uneori, iluminarea poate decurge dintr-o experientă non-extatică, de exemplu starea iluminatorie ce survine in fața mortii sau in cazul unei dureri violente. Deoarece starea yoghină de transcendere a constiintei individuale limitate implică mai curând o interiorizare, Mircea Eliade a propus echivalarea termenului yoghin *Samadhi* cu acela de *enstază*, cuvânt care, de fapt, semnifică "a sta inăuntru" intelegând, prin aceasta, mentinerea neîntreruptă a constiintei yoghinului în Sinele său esential suprem, *Atman*. Atunci când din ființa noastră iese *ego*-ul, intră starea de *Yoga*, care face să se instaleze *extazul*.

EXUBERANȚĂ

Stare afectivă, de mare bucurie, acompaniată de un comportament exploziv, expansiv, care exprimă această bucurie, fără ca manifestarea să se situeze în afara limitelor acceptate de normele sociale. Manifestările, deseori zgomotoase, ale acestei stări afective, sunt caracteristice personalităților extrovertite, care dau frâu liber sentimentelor, fără prea multă ezitare.

În concluzie, putem spune că exuberanța este o stare afectivă amplă, coplesitoare, generată de trăirea intensă a unei bucurii, care survine in urma apariției unui proces de rezonanță cu energiile subtile specifice ale bucuriei și satisfacției din Macrocosmos, manifestată printr-un comportament nestăpânit, exploziv, fără a depăși însă limitele permise. Exuberanta este caracteristică persoanelor foarte comunicative.

FALUS

Termen provenind din antichitate, "reprezintă membrul viril, care este adorat la celebrarea anumitor divinități, ca emblemă a fecundității naturii" (Littre) și, probabil, ca semn simbolic al jocului erotic uman.

Întreaga antichitate ne-a lăsat nenumărate mărturii ale adorării falusului: obeliscul egiptean, monumentele din Delos, turnurile irlandeze, monolitii de la Corse, pietrele de la Cuzco sau din India, edificiile polineziene, monedele macedonene, cavourile etrusce – de la religia orgiastică a lui Dionysos, până la Bacanale. Picturile de

la Casa Misterelor din Pompei – ce ilustrau un univers ale cărui splendori fuseseră cunoscute cu cinci secole în urmă – ne dau o idee asupra ritualurilor, precum și asupra unor supraviețuiri ale acestora în tradițiile populare (la Florența, în timpul sărbătorilor Carnavalului, se poartă încă în procesiuni falusul dionisiac). Falusul reprezintă jocul, pasiunea, frenezia și extazul.

FANTASMĂ

Fiecare dintre noi avem fantasme în viața noastră sexuală: ne imaginăm scene pline de plăceri sau ne amintim scene erotice, chiar atunci când ne aflăm împreună cu o persoană, sau în actul amoros, când ne fixăm o puternică imagine stimulantă în minte.

În *Kama Sutra* se descrie "dragostea prin transfer", practică amoroasă în care cineva se gândește la o persoană în timp ce fuzionează amoros cu o altă persoană. Fără îndoială că pretutindeni, paturile sunt mai aglomerate decât s-ar crede: starurile de cinema și idolii muzicii sunt probabil cei mai solicitați, dar fiecare dintre noi ne facem prin proiecție subtilă vizita nocturnă în patul cuiva.

Nu este cazul să trăim sau să avem sentimente de culpă în cazul acestor fantasme. Fiecare ducem cu noi mai mult bagaj psihologic decât ar accepta orice linie aeriană. Aceste gânduri pe jumătate amintite, amintiri și reverii ce ne caracterizează, fac parte din ființa noastră. În timpul fuziunii amoroase (cu o persoană care are propriile colecții de bagaje psihologice), orice poate fi scos din "geamantan", de la o dorință temporară pentru un star de cinema, până la o mare obsesie. Amorul este, printre multe alte funcții, și o terapie naturală.

Visele (din timpul somnului) sunt mai puțin sub controlul nostru și sunt adesea uitate la trezire. Din acest motiv, unii iubiți țin un jurnal de vise, pentru a-și împărtăși visele unul celuilalt, în ideea că asta le-ar îmbogăți viața amoroasă. Aceste jocuri pot fi folositoare și plăcute, dar dacă apare sentimentul că explorarea inconștientului este deranjantă, se recomandă întreruperea practicii, iar în caz de alienare se consultă medicul psihiatru.

FANTASTIC

Categorie desemnând dezvăluirea frumosului prin plăsmuirea unui univers ce nu există în realitate, prin reflectarea realității la scara imaginației sau prin amestecul elementelor realiste cu cele supranaturale. Hegel, abordând problema simbolisticii fantastice, caracterizate prin diferența și relația dintre semnificație și forma de reprezentare, subliniază că fantasticul constituie premisa reprezentărilor artistice religioase spirituale și mitice.

FEEDBACK

Unul din principiile care desemnează informația și energia provenite de la efector sau de la "ieșirea" sistemului, semnalizând diferite efecte, condiții noi și autentificând eficiența acțiunii executate sau a comenzii elaborate. Informația inversă se adresează, ca mărime informațională, din nou "intrării" sistemului, pentru ca acesta să-și modifice activitatea în funcție de scopul propus. Este principiul de bază al adaptării oricărui sistem la mediu, prin reacția efectului asupra cauzei și închegarea circuitelor reflexe autoreglatorii, realizând astfel coechilibrarea dinamică și, în același timp, autodelimitarea sistemului față de mediul său specific. Ca fenomen natural, feedback-ul este prezent la toate nivelele de organizare ale manifestării, inclusiv ale materiei, îmbrăcând diferite forme în cadrul diferitelor sisteme. Feedback-ul este un element component inseparabil al mecanismului de autoreglare și, în același timp, o însușire a organizării unui sistem în ansamblu, ca rezultantă a însușirilor subsistemelor și a combinațiilor lor. În funcție de poziția verigii conexiunii inverse în schema de organizare a sistemului, se pot distinge două categorii de feedback: extern, care are loc în cadrul interacțiunii sistemului cu mediul și unul intern, care se realizează la nivelul interacțiunii subsistemelor, conferind stabilitatea internă a sistemului.

În funcție de gradul de complexitate a operațiilor pe care le efectuează mecanismul de comandă se disting: *feedback simplu*, care constă doar în operații de comparare, între valoarea dată a mărimii reglabile și valoarea reală a mărimii de ieșire, și *feedback complex*, care realizează în plus și alte operații, cum ar fi cele de selecție, de corelare a elementelor stocate în memoria sistemului cu cele actuale etc. În funcție de sensul acțiunii semnalelor conexiunii inverse asupra valorii actuale a mărimii reglabile. față de o valoare inițial dată sau față de punctul de echilibru, se disting:

1) Feedback negativ, autoreglator, stabilizator, corector al perturbațiilor, care realizează o reducere sau înlăturarea oscilațiilor valorilor mărimii reglabile de la valorile date, înscrise în programul de funcționare a sistemului; el menține coordonatele sistemului în limitele anumitor valori. Semnul "–" înseamnă că feedback-ul are sens contrar, față de discordanța dintre valoarea reală a parametrului reglabil și o valoare dată. Informatia trimisă înapoi la centrul de comandă tinde să se opună la distanțarea mărimii reglate, față de mărimea care reglează. *Feedback-ul negativ* este caracteristic proceselor de asimilare, ca o tendință vectorială a subiectului in relatia sa cu mediul, tendință de a aborda și a reduce necunoscutul la cunoscut, de a asimila situațiile noi pe baza schemelor operaționale consolidate și standardizate.

2) Feedback-ul pozitiv amplifică oscilațiile valorilor mărimii de reglare de la o valoare dată, pe baza datelor informaționale. Feedback-ul pozitiv se traduce ca autoexcitație, autoîntreținere, realizând acomodarea prin depășire, pe baza elementelor de anticipare și proiectare. În plan psihic, feedback-ul pozitiv se traduce ca o tendință vectorială a subiectului uman, de a interpreta și a modela o aceeași situație, prin procedee operaționale diferite, prin descoperirea, într-o oarecare situație dată, a unui alt principiu de relationare a elementelor.

Feedback-ul permite să se depășească modelul clasic al arcului reflex prin acreditarea generică a reacțiilor circulare, mai bine-zis a interacțiunilor circulare dintre subiect și ambianță. Aici, devin esențiale două coordonate: programul și sarcina derivată din acesta, la nivel central fiind activați anumiți acceptori ai acțiunii, care sunt modele necesare ale viitorului și planuri ale conduitei sau imagini ale situației. O a doua coordonată este cea a controlului, de la subsistemul efector, parvenind permanent și secvențial, prin retroaferentatie, la centru, informația asupra modului cum se efectuează acțiunea si, astfel, subsistemul reglator poate să transmită comenzi suplimentare, corective, de sancționare, de modificare etc. Important este deci operatorul, în raport cu care feedback-ul va fi pozitiv sau negativ, determinând trecerea de la o stare la o alta, preconizată a fi mai bună - atingerea unui țel, sau având sensul invers, al menținerii stării existente sau al revenirii la starea preexistentă. Autoreglajul, reductibil la comandă și control implică, succesiv și simultan, ambele tipuri de feedback, deci o unitate a contrariilor. Aspectul comunicațional al sistemului psihic nu poate fi detașat de caracterul său intrinsec, finalist, asigurat, structurat prin schemele-bloc cu feedback.

FESELE SI ȘEZUTUL

Acestea sunt afrodiziace vizuale, fesele bărbatului fiind la fel de atractive pentru o femeie ca și fesele femeii pentru un bărbat.

Deși fesele sunt mai puțin sensibile ca sânii, ele sunt zone erogene importante, atât la femeie, cât și la bărbat. Zona perineală (între anus și testicule, la bărbat, între anus și vulvă, la femeie), este adesea ignorată, dar extrem de sensibilă. În *Tantra,* această zonă se considera a fi sediul lui *Kundalini,* energia sexuală aproape nelimitată, ce așteaptă să fie trezită în fiecare dintre noi. Mângâierea sau masajul sunt căi de stimulare a acestei zone adeseori uitate, la fel ca și majoritatea posturilor "pe la spate".

Anusul este excitabil, dar este o zonă *tabu* pentru unii. Freud se amuza aspra subiectului: "Sper să nu fiu acuzat de părtinire când afirm că oamenii care consideră această intimitate ca fiind dezgustătoare, spunând că organul în discuție servește unei functii fiziologice și este în legătură cu excrementele, nu sunt departe (oamenii respectivi) de fetele isterice care își motivează dezgustul fată de sexul bărbatului, spunând că servește la eliminarea urinei".

FETIȘISM

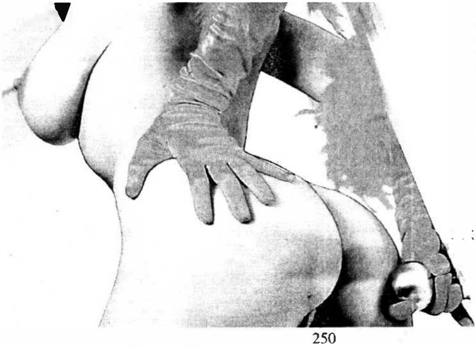
Manifestare sexuală, în care o singură parte a corpului (păr, sâni etc.), sau o singură piesă de îmbrăcăminte (pantofi, sutien, ciorapi etc.), mergând până la excluderea oricărei alteia, poate fi în stare să trezească apetitul erotic. Fiecare fetișist iubește obiectul fetișismului său la propriul corp. Un fetișist al picioarelor, de exemplu, este îndrăgostit de picioarele sale și simte o adevărată plăcere să le privească.

În fetișism, atracția "detaliului" ajunge până la fetișismul complet, care consideră superfluu obiectul sexual luat în întregul său. Același "fetiș" poate servi de asemeni și de "antifetiș" (Hirschfeld). Prin *fantasme fetișiste* este evocat fetișul, cu sau fără actul sexual. Atracția detaliului se explică printr-o fixație a impresiilor din copilărie. Dispozitia fetișistă, la fel ca toate dispozițiile infantile, devine refulare, care începe chiar de la o vârstă fragedă. Aceste dispozitii persistă, puse deoparte, dar fără a fi satisfăcute. Conflictele care rezultă de aici se manifestă în anomaliile sexuale. Fetișistul crede că poate să-și dezvolte organele genitale deficiente printr-o satisfactie provocată de un fetiș (Nunberg).

Fetișul este suportul predispoziției amoroase, realizând transferul Eu-lui asupra obiectului.

Înainte de a da o listă, deloc restrictivă, a unor fetișuri și fetișisme mai des întâlnite, să ne amintim că Stekel a pus problema în felul următor: "Există o parte a corpului, măcar una, care să nu poată deveni fetiș, conferind astfel atractie pentru detaliu?", la care Ellis adaugă: "Nu există nici o parte a corpului care să nu poată fi erogenă". Stanley Hall întărește astfel aceste observații: "Nu există nici o expresie fizionomică, nici un detaliu vestimentar, de atitudine, de expresie, la nici o ființă vie, poate nimic în lume, care să nu poată fi erogen într-o anumită dispoziție psihică..."

Ochii sunt poate cel mai important factor al selecției amoroase (după un sondaj al



lui Delgado, 68% din atracția sexuală provine de la ochi). Însă și ochii bolnavi, ochii încrucișați, ochii artificiali pot constitui o atracție sexuală (Descartes: *Tratat despre pasiuni, CXXXVI).* Ochiul este considerat drept o zonă erogenă și el poate îndeplini funcție genitală, prin extensie. Săruturile pe ochii închiși joacă un rol important în aceste "transpoziții de jos în sus" (Freud), până acolo încât uneori pot produce orgasmul.

Nasul – Fliess a demonstrat legătura între nas și funcțiile sexuale. În unele cazuri patologice, nasul devine organ genital (Krafft-Ebing, Stekel, Freud). Nasul este organul prin care acționează unul dintre cei mai importanți factori ai erotismului: mirosul.

Urechile – forma și textura cartilagiilor joacă un rol important, de unde rezultă interesul pentru rotunjimile urechilor, precum și variantele modei, care le acoperă sau le descoperă. Freud îi atribuie urechii importanța unui organ sexual, prin fenomenul pe care el îl numește "transpoziția de jos în sus".

Gura – conform psihanalizei, la multe persoane, forma gurii poate exprima întreaga lor sexualitate: ea joacă un rol important în atracția sexuală, chiar dacă uneori aparența (buze groase, cărnoase, răsfrânte, semne pretinse ale unei sexualități puternice) nu corespunde deloc realității. Statisticile Kinsey dovedesc că, în straturile cele mai evoluate ale societății, practica mângâierilor orale atinge o proporție de 60% dintre cupluri. (vezi *cunnilingus* și *fellatio*).

Ceafa este asociată în general cu părul. A mușca ceafa în joacă este excitant.

Dinții – mărimea lor, culoarea, prognatismul și contrariul său, dinții plombați sau dinții cu briliante încastrate (în America Latină) – pot servi ca fetișuri.

Brațele (joc de mușchi etc.) sunt adesea o componentă a fantasmelor și a reveriilor erotice.

Mâinile – element decisiv în ceea ce privește sexualitatea, chiar dacă este deformat prin supraestimarea erotică a lor. De când Livia "i-a dat mâna" lui Augustus (Ovidiu, *Amor, III*), mulți bărbați preferă orgasmul *intra manus.* Alții trebuie să fie pregătiți prin aceste mângâieri pentru a ajunge la *immissio in vaginam.* D'Annunzio a dedicat *Gioconda* "frumoaselor mâini ale Dussei".

Picioarele – fetișismul picioarelor este cel mai răspândit și este corelat cu alți factori, cum ar fi fetișismul pantofilor. "Fetișistul piciorului" crede că poate să-și fortifice organele genitale deficiente printr-o satisfacție provenită din adorarea fetișului. În alte interpretări, fetișul simbolizează propriile organe genitale ale subiectului, pe care acesta le proiectează asupra piciorului femeii.

Unghiile (de la mâini și de la picioare) sunt stimulente erotice vizuale importante, altfel nu s-ar justifica gama uluitoare de produse cosmetice (lacuri și oje în cele mai variate culori și combinații) destinate lor.

Sânii, fesele – Femeile tind să aprecieze ținuta și musculatura, în timp ce rotunjimea și mărimea sunt calități excitante pentru un bărbat.

Talia – poate avea o importanță decisivă în atracția sexuală.

Voce – sonoritate, timbru, putere, profunzime; puritatea sau răgușeala vocii, contribuie de asemeni la alegerea erotică, cât și la antipatia sau aversiunea instinctivă.

Mirosurile – stimulente sexuale, pot juca uneori rolul de afrodiziac. Să citām un exemplu clasic referitor la mirosul transpirației: la căsătoria regelui de Navarre cu Marguerite de Valois, viitorul Henri III, pe atunci duce de Anjou, a intrat într-o cameră izolată, pentru a se odihni după dans. Marie de Clèves, logodnica prințului de Condé, a venit să-și schimbe cămașa udă de transpirație. Viitorul Henri III, servindu-se mecanic de această cămașă

pentru a-și tampona fruntea, a fost prins deodată de un amor pasional pentru Maria de Clèves. Se poate ca fetișismul mirosului să fie în acest caz asociat cu fetișismul cămășii.

Binet semnalează atracția mirosului zonelor erogene, în timp ce Freud și Abraham corelează fetișismul piciorului cu refularea impulsului care te provoacă să-i cauți mirosul. Civilizația, în realitate, a creat contravalori ale vechilor atracții sexuale și se străduiește să suprime sau să înlocuiască mirosurile corpului, stimulante sau nu. În Occident, suprimarea chimică a mirosurilor corporale este un fapt evident, corolar al unui nou tabu, acela al epilării axilelor.

"Umbre" – preferința pentru "umbre" (imagini) ale subiectului, amorul la distanță putând fi datorat voinței de a nu se rupe de fidelitatea față de cineva sau de frica față de iubit(ă). În acest amor al "umbrelor" se pot clasa anumite pasiuni fanatice pentru vedete, campioni, cântăreți, poeți, sau orice alte personaje având un rol public. Freud afirmă că anumite forme de amor al "umbrelor" derivă din impresiile din copilărie și dintr-un infantilism fără posibilitate de evoluție.

Părul – este însoțit adesea de fetișismul pentru blănuri, raporturile sale cu zoofilia fiind deja dovedite. Părul scurt favorizează componenta homosexuală la femeie.

Blănuri – "eu confundam mirosul blănii cu mirosul femeii" (Baudelaire).

Mișcări, profesii, caractere – fantasmele fetișismului explică adesea iraționalul "dragostei la prima vedere", cu atât mai complicat de înțeles cu cât majoritatea oamenilor nu-și cunosc fetișismul lor. Anumite fixații enigmatice nu sunt decât fructul unui parfum, al unei forme, al unui gest, al unei aparențe fugitive, asociate unor forțe psihice comune și declanșate brusc.

Îmbrăcămintea (lenjeria intimă) – pantofi, mănuși, obiecte din piele și din cauciuc. "Unul dintre pacienții mei este excitat sexual atunci când vede o femeie cu ciorapi negri și pantofi cu toc înalt. În mod conștient, el știe că fetișul nu este un organ sexual, dar cu toate acestea el este mereu în căutarea unei astfel de femei, iar atunci când găsește una care să satisfacă aceste condiții specifice, el nu poate rezista tentației de a se masturba. În el există în aparență două euri; unul realizează ceea ce celălalt respinge..." (Nunberg)

Aceste forme de fetișism sunt foarte frecvente.

FIDELITATE

Însușire superioară a unei ființe umane de a-și menține statornicia atitudinii față de sine, față de ceilalți oameni, față de anumite principii spirituale și morale sau față de o stare socială; constanță în convingeri, în sentimente și în credințe; respectare a obligațiilor luate față de ceilalți oameni, față de ființa iubită, față de cuvântul dat; devotament; fermitate în afirmarea și punerea în practică a unor principii superioare de viață; exactitate în descrierea unor stări de lucruri, a unei realități date. Fidelitatea este o calitate de mare însemnătate în viață: raporturile normale dintre oameni sunt întemeiate pe constanța caracterului și pe previzibilitatea comportării lor, adică pe fidelitatea oamenilor față de anumite adevăruri, principii și convenții reciproce. Lipsa de fidelitate, trădarea, sperjurul, inconstanța sau imprevizibilitatea conduitei unora dintre oameni produc, întotdeauna, tulburări în mecanismul vieții colective. Importanța și consecințele acestor perturbări sunt direct legate de gravitatea încălcării principiilor, de numărul acelora care nu respectă aceste principii, precum și de situația acestora. Antonim: infidelitate.

FILTRUM

Șanțul central de deasupra buzei superioare, de sub baza nasului, este privit în *Tantra* ca o zonă foarte erogenă la femei, fiind în legătură cu clitorisul.

FLORILE

Florile sunt organele genitale ale plantelor și de aceea ele sunt poate cel mai frumos cadou pe care un bărbat îl poate oferi iubitei sale, ca un tainic omagiu pentru sexul (*yoni*-ul) ei. Parfumul natural al unor flori este creditat de diferiți botaniști și scriitori, ca având considerabile puteri afrodiziace.

FRECVENȚA

Amorul în sine, realizat cu continență, este cel mai puternic afrodiziac. Frecventa co-

muniunii amoroase conferă frumusețe, fericire, forță, umor, somn sănătos – ceea ce menține activitatea sexuală la cote înalte. Se sugerează că frecventa mărită mentine activitatea crescută a hormonilor. Amorul cu continență, realizat regulat, crește șansele să fiți mai mereu sexual activ chiar și la vârste înaintate.

FRIGIDITATE

Disfuncție sexuală caracterizată prin diminuarea până la anulare (persistentă sau recurentă) a dorintei de activitate sexuală și a fantasmelor sexuale, care este asociată frecvent cu anularea excitației sau a plăcerii sexuale. Poate apărea chiar și în urma unor situații conflictuale (între soți), pierderi, frustrări etc.

Incapacitatea atingerii plăcerii orgasmice feminine, determinată fie de o slabă trezire (dinamizare) erotică, fie de unele perturbări sau blocaje energetice subtile, ce apar la nivelul anumitor centri de forță (*Muladhara Chakra* – centrul vitalității, *Swadhisthana Chakra* – centrul energiei sexuale, *Manipura Chakra* – centrul energiei subtile a focului și centrul voinței, *Anahata Chakra* – centrul afectivității). În sens mai larg, termenul se referă la "răceala" (indiferența până la aversiune) unor femei față de stările senzuale, erotice și față de actul sexual. Plecând de la acest sens larg, s-au formulat mai multe opinii referitoare la conținutul termenului, dintre care pot fi evidențiate următoarele:

- incapacitatea femeii de a elabora răspunsuri adecvate la stimulii sexuali – se manifestă mai ales în cazul în care sexualitatea este reprimată printr-un mecanism nevrotic (conflict, lăuntric sau interpersonal, între dorință și satisfacție), având drept rezultat imposibilitatea obținerii orgasmului. Acest tip de tulburare este caracteristic mai ales în cazul personalităților dizarmonioase, isterice, al psihozelor schizofrenice, maniaco-depresive și al oligofreniilor grave. Aceasta este forma de frigiditate care are cel mai pronunțat fundament psihopatologic;
- hiposexualitatea – în sensul absenței dorintei și obținerii dificile a excitației sexuale, trăsătură care, alături de alte "insuficiențe" emoționale, marchează întreaga personalitate a femeii și, adeseori, este datorată unei slabe vitalități sexuale (absența energiei amoroase) sau este generată de o vitalitate bioenergetică globală diminuată, generată de slăbiciunea fizică;
- anorgasmie propriu-zisă – prin analogie cu impotenta masculină (punct de vedere nuantat, datorită absenței unei similitudini între cele două modalități de satisfacție orgasmică).

Discutabilă este și delimitarea frigidității în: frigiditate totală (imposibilitatea apariției și realizării plăcerii sexuale, indiferent de iubit, tehnică, de completitudinea actului sexual etc.) si frigiditate relativă (prezența dorintei, a interesului sexual care, totuși, este insoțită de incapacitatea de a ajunge la orgasm), criteriile de apreciere rămânând in sfera unei considerabile subiectivități. Criteriul etiologic împarte frigiditatea in:

- frigiditate primară totală (absenta completă a întregii game a senzatiilor de satisfactie sexuală) și primară parțială;
- frigiditate secundară (datorată unor factori organici locali sau psihogeni).

Având în vedere incidenta remarcabilă a frigidității în rândul femeilor (majoritatea autorilor dau, cu privire la frigiditate, cifre de aproximativ 50%, dar sunt unii care o apreciază la 90%), aceasta si din cauza scăderii extraordinar de mult a puterii virile a bărbaților (statisticile arată că, la ora actuală, 95% dintre bărbați ejaculează la numai 3 minute după intromisiune) și faptul că frecvența ei este mult crescută în raport cu impotența, simptomul este semnificativ și implică abordări psihomentale, psihoterapeutice și sexologice. Tehnicile *Yoga* pot să elimine, în scurt timp și pe cale naturală, frigiditatea și toate tulburările fizice, psihice și mentale corelate cu ea.

Cercetătorul Brautigam apreciază că, în cazul femeilor care nu practică yoga, în primul an de căsătorie, 25% nu au niciodată orgasm, în următorii 5 ani de căsătorie – numai 17%, iar în următorii 20 de ani acest procentaj se reduce la 11%.

Deși, cu excepția tehnicilor yoga care, în această direcție, sunt cele mai eficiente, rezultatele intervenției terapeutice sunt apreciate, de cele mai multe ori, ca "decepționante", frigiditatea nu impietează, în mod direct sau semnificativ asupra fenomenului reproducerii, în schimb diminuează fericirea amoroasă în cuplu și face aproape imposibilă înțelegerea conjugală.

FRUSTRARE

Stare care apare în urma privării repetate de ceea ce este firesc, normal sau dorit.

Femeile nesatisfăcute sau frustrate amoros se recunosc după starea de deprimare nervoasă pe care o acuză. O femeie frustrată amoros resimte mai mult sau mai putin unul dintre elementele caracteristice ale inceputului depresiei nervoase generate de insatisfacția sexuală, ca de exemplu: iritabilitate bruscă, idei pesimiste, tremurături ale membrelor, neliniște, palpitatii, tulburări inexplicabile, amețeală, angoasă, insomnie, cosmaruri, toropeala membrelor, spaimă, nemultumire, plictiseală, sensibilitate excesivă la zgomote și mirosuri, dorință irezistibilă pentru toxice (tutun, cafea, ceai), tremurături ale pleoapelor, tulburări vizuale, capricii, slăbirea momentană a memoriei, dificultăti în exprimarea clară a ideilor, sentiment de oboseală și inutilitate, stări anormale de dezgust. Fiecare dintre aceste simptome, izolat sau simultan, este indiciul că acea femeie este frustrată sexual, riscând printre altele: tulburări psihosomatice, pierderea controlului mintal, ofilirea fizică rapidă, nefericirea.

Având la bază mii de ani de experiență, uluitoarea știință secretă a amorului cu continență a putut revela, în urma unei cercetări atente și extrem de profunde a

ființei umane, cauzele acestor simptome care afectează majoritatea femeilor încă din tinerețe. Metoda pe care continența sexuală o pune la dispoziție femeilor senzuale și pline de vitalitate este extrem de simplă și în plus surprinde în mod plăcut prin eficiența sa.

GITA GOVINDA (sau "Cartea păstorului")

Operă scrisă în limba sanscrită, la începutul secolului al XII-lea e.n. de Sri Jayadeva, poet la curtea ultimului rege hindus al Bengalului.

Tema acestei lucrări este inspirată dintr-un mit, pe care îl regăsim în *Bhagavata Purana* (lucrare din anii 800 î.e.n.).

Gita Govinda descrie, alături de multe alte poeme ale aceleiași epoci, iubirile zeului *Krishna* – avatar al lui Vishnu, zeu solar de origine ariană, într-un sens cu totul special în ceea ce privește profunzimea simbolismului său. Vishnu se încarnează în păstorul Krishna, manifestând astfel dragostea creatorului pentru creație, dar și dorința arzătoare a Spiritului de a anima Materia și de a se uni cu ea. Govinda cucerea păstorițele cu cântecul flautului său; aceasta simbolizează Spiritul divin, care prin farmecul suveran al Cuvântului său, "atrage inertul"; iar atunci când el le îmbrățișa, se manifesta Forța divină care pătrunde Materia. Iar când Radha, tânăra păstoriță, apare împreună cu prietenele sale, aceasta semnifică răspunsul Materiei fertile la apelul divin.

De aici provine înlănțuirea dintre Spirit și Materie, toate demersurile "delirante" ale Iubirii, toate obstacolele ridicate între concepția Adevărului și plenitudinea revelării sale.

Krishna, ca un veritabil Orfeu indian, fiind dotat cu ubicuitate, își putea satisface miile de iubite, *gopi* (păstorițe).

Mitul păstorului Krishna (sau Govinda), îl regăsim în mai multe opere, cum ar fi: *Ramanuja* (sec. XI), *Jayadeva* (sec. XII), *Chaitanya* (sec. XVI), vorbind despre o religie a iubirii care preconiza uniunea mistică și abandonul total al sufletului în Dumnezeu.

GRĂDINA PARFUMATĂ

Dintre toate manualele erotice arabe, *Grădina Parfumată*, scrisă pentru Marele Vizir al Tunisului de către Sheikh Nefzawi la începutul secolului al XVI-lea, este cel mai faimos.

Grădina Parfumată nu este scrisă cu aceeași intenție pioasă ca și manualele erotice hinduse. Împreună cu sfaturile date (de exemplu, importanța preludiului și a sărutului) mai conține anecdote și istorisiri amuzante și excitante. Lucrarea lui Sheikh Nefzawi seamănă mai curând cu istorisirile dezinhibate ale lui Boccaccio sau cu nuvelele de genul *Fanny Hill* a lui John Cleland decât cu *Kama Sutra* sau *Ananga Ranga*.

GELOZIE

Sentiment negativ, chinuitor, care apare atunci când ființa umană prezintă o activare exacerbată și dizarmonioasă la nivelul energiei erotice și a voinței, care este izvorât din teama egoistă de pierdere a ființei adorate. Gelozia face să apară, instantaneu, o stare de rezonanță cu energii subtile rele din Macrocosmos, punându-ne în legătură cu lumile joase, demoniace sau satanice. Dragostea și dorința aberantă de a nu fi înșelat în sentimente nu justifică, din punct de vedere moral și afectiv, gelozia care, totdeauna, pornește de la considerarea unei ființe umane și a sentimentelor acesteia ca pe un bun personal, ca pe o proprietate, ca pe un drept care ne aparține în mod exclusiv.

Efectele morale și psihice ale geloziei sunt: confuzie în puterea de judecată, alterarea relațiilor profunde și minunate de prietenie și dragoste, denaturarea sentimentelor. Există o serie de opinii, complet prostești, care atribuie geloziei calitatea de a întreține "flacăra dragostei". În acest sens, se crede în mod aberant că prin gelozie pot fi dezvoltate și amplificate sentimentele de dragoste sau că gelozia exacerbată este o dovadă "concludentă" de dragoste. Astfel, aici gelozia este în mod prostesc confundată cu alte sentimente și atitudini umane pozitive.

În realitate, gelozia este o atitudine profund egoistă, de neîncredere în calitățile și sentimentele celuilalt, o dovadă de ignorare a puterii sale de decizie, a calităților reale și a libertății sale de alegere. Astfel, în loc de întărirea sentimentelor de dragoste și de prietenie, gelozia duce la suspiciuni, suferințe, obsesii, îndoieli și, până la urmă, conduce la destrămarea sentimentelor și a legăturilor de dragoste. În același timp, orice încercare premeditată de a-l face gelos pe celălalt înseamnă nu o dovadă de grijă, ci un mijloc de a-l șicana, de a-l chinui, de a-i slăbi încrederea în relațiile amoroase minunate și reciproc transfiguratoare, în intențiile sublime, în comportarea și în calitățile noastre. La gelozie se ajunge, cel mai adesea, din dorința exacerbată de a subordona și domina, despotic, personalitatea celuilalt, din

necunoaşterea trăsăturilor de conduită şi din lipsa de respect faţă de dorintele, aspiratiile, libertăţile, sentimentele şi drepturile sale. Consecinţele penibile ale geloziei se reliefează în certuri nesfârşite şi acuzatii, în bănuieli şi lipsă de discernământ, în dorinţe, aprecieri, atitudini care dau naştere la conflicte şi, uneori, la cumplite tragedii.

Shakespeare a înfăţişat, cu deosebită putere de convingere, tragedia personajului Othello, din piesa cu acelaşi nume, arătând, în mod genial, până unde duce nebunia geloziei: uciderea Desdemonei de către Othello, pe baza unei false bănuieli, exacerbate de imaginaţia dezlănţuită, reflectă drama reală la care duc sentimentele extreme de gelozie. Prin extensie, uneori termenul se aplică şi celor care sunt foarte invidioşi pe bunurile materiale ale altora ori pe succesele lor sau celor care ţin exagerat de mult la anumite bunuri şi situaţii, fiind geloşi pe cei care reuşesc să-i depăşească.

GUST

Reacţie spontană, cvasireflexă, exprimând, datorită rezonanţei lăuntrice globale, plăcerea sau neplăcerea estetică în faţa operei de artă sau a realităţii. Componentă a atitudinii estetice, gustul ţine de gradul de dezvoltare psihică şi de nivelul de evoluţie spirituală pe care îl are, în realitate, orice fiinţă umană, fără ca aceasta să anuleze faptul că luciditatea, raţiunea, idealul, au şi ele un rol orientativ, în ultimă instanţă, chiar dacă nu întotdeauna conştient, în reacţia de gust. Cunoscutul dicton *"de gustibus non disputandum est"* se referea mai ales la gust, în sensul restrâns al cuvântului (faţă de mâncăruri, culori, mirosuri, exprimând rezonanţele lăuntrice cu anumite aspecte sau energii subtile predominante ce, deja, există în noi şi ne *condiţionează reacţiile*) dar, extins, el nu este valabil decât în măsura în care subliniază caracterul individual si imposibilitatea de a impune gustul prin măsuri exterioare. Gustul a apărut în procesul dezvoltării şi evoluţiei fiintei umane. În fapt, gustul, deşi intim legat de structura psihică predominantă şi de formaţia spirituală a fiinţei umane, deşi eminamente subiectiv, relativ, schimbător, dacă evoluăm spiritual, gustul nu poate fi conceput în afara determinărilor mediului, grupului social, modelor şi influenţelor subtile de tot felul (receptate prin *rezonanţă*) pe care fiinţa le suportă, a stadiului său de dezvoltare, a educaţiei sale generale şi individuale.

În ansamblul gustului unei epoci pot fi distinse tendinte, trăsături comune determinate, în strânsă legătură cu stilurile sau curentele artistice dominante, teren pe care optiunile preferenţiale individuale se înscriu şi se confundă într-o gamă extrem de variată şi nuanţată. Nu se pot fixa norme ale gustului (deoarece acesta depinde de gradul de evoluţie spirituală, reală pe care il prezintă o fiinţă umană, la un moment dat), dar se poate observa că, deşi aproximativă, superficială, bazată mai mult pe intuiţie, decât pe raţiune, judecata de gust este prima treaptă a unei judecăţi de valoare, exprimând o atitudine axiologică determinată, care se înscrie în ansamblul unui sistem de valori, datorită naturii ei apreciative şi ierarhizatoare. După Kant, judecata de gust nu este altceva decât simţământul provocat de jocul liber dintre facultăţile de cunoaştere, adică dintre intelect şi imaginaţie.

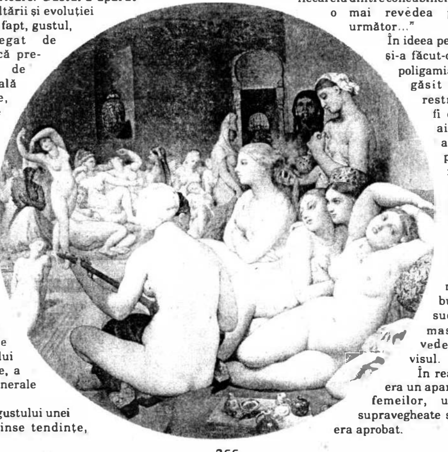
HAREM

Haremul reprezintă apartamentul destinat soţiilor şi concubinelor sultanului. Deseori termenul de harem este confundat cu seraiul, acesta fiind de fapt palatul sultanului. *O mie şi una de nopţi* face din harem un Olimp al erotismului oriental. Iată un extras din *Istoria regelui Omar Al Neman*: "Regele avea, după legea Coranului, patru soţii legitime, dintre care doar una era fertilă, celelalte trei fiind sterile. Şi totuşi, în afară de aceste patru soţii, care locuiau în acelaşi palat, regele mai avea trei sute şaizeci de concubine, număr egal cu zilele anului copt, fiecare dintre acestea fiind de rase diferite. Regele oferea fiecăreia dintre ele un apartament rezervat şi independent. Aceste apartamente erau grupate în douăsprezece clădiri, ca şi lunile anului, şi toate erau construite în aceeaşi incintă a palatului. Fiecare clădire adăpostea treizeci de concubine, fiecare în apartamentul său rezervat.

Regele Omar avea dreptul să consacre o noapte pe an fiecăreia dintre concubinele sale, pe care nu o mai revedea până în anul următor..."

În ideea pe care Occidentul şi-a făcut-o despre harem, poligamia masculină şi-a găsit un paradis terestru, care altfel ar fi doar un vis. De aici, si frecventa acestei teme în pictura epocii romantice, când monogamia era impusă, în literatura populară şi în cinematografie. Toate filmele în care apăreau haremuri turceşti s-au bucurat de un mare succes la publicul masculin, care-şi vedea materializat visul.

În realitate, haremul era un apartament destinat femeilor, unde ele erau supravegheate şi unde safismul era aprobat.



HERMAFRODIT

Este un individ care are gonade ale ambelor sexe.

Prezența simultană a ovarelor și a testiculelor este foarte rară; mai frecvent întâlnim un pseudo-hermafroditism sau ginandromorfism, malformație a organelor genitale, caracterizate prin prezența, la același individ, a unora dintre caracterele aparente ale celor două sexe. În teratologie, termenul desemnează prezența caracterelor ambelor sexe la același individ.

HERMAFRODITISMUL PSIHIC

Cel care are această afecțiune crede că este victima unei erori: aceea de a fi dotat cu o personalitate feminină închisă într-un corp masculin. Acesta este cazul tipic al "travestismului autentic". În astfel de cazuri, nu există nici o căutare a satisfacerii sexuale, sexualitatea jucând doar un rol secundar. Consecințele extreme fac ca obsedatul, care are impresia că este femeie, să ajungă la dorința de a se emascula.

Prin extensie, "hermafroditismul psihic" se aplică și stărilor de spirit în care există confuzia între caracteristicile masculine și feminine. Hermafroditismul psihic este studiat în contextul cercetărilor biologiei (Maranon) și psihanalizei (Freud). Biologii cred în suportul organic al bisexualității umane fundamentale. Psihanaliștii afirmă că "la ființele umane nu se întâlnesc, nici în sens psihologic, nici în sens biologic, masculinitatea sau feminitatea pură. Fiecare individ prezintă mai curând un amestec al caracterelor sexuale biologice cu trăsăturile biologice ale celuilalt sex, precum și o combinație de activitate și pasivitate; aceste trăsături psihice depind de biologic în aceeași măsură în care sunt independente de el". (Freud)

HETEROSEXUALITATEA (gr. *heteros* – "altul"; lat. *sexus* – "sex")

Ansamblul de fantezii, pulsiuni și comportamente sexuale normale, adică atracția unei persoane față de o persoană de sex opus. *Pentru bărbați*, atracția erotică se manifestă predominant față de femeia adultă sau adolescentă. Un mare număr de bărbați preferă femeia post-puberă și în mai mică măsură femeile aflate in declin sexual. *Pentru femeie,* atractia erotică se manifestă predominant față de bărbatul adult, în general mai în vârstă decât ea, unele dintre ele însă căutând bărbați adulți, foarte tineri, sau chiar adolescenți (uneori aceste cazuri sunt ușor morbide).

HOMOSEXUAL

Persoană care în comportarea sexuală prezintă atracția fată de același sex.

HOMOSEXUALITATEA FEMININĂ (SAFISMUL, LESBIANISMUL)

Cea mai renumită dintre femeile homosexuale occidentale a fost, fără îndoială, poeta elenă Sapho, ce a trăit pe insula Lesbos, în secolul al VI-lea î.e.n.. Cuvintele *lesbianism* și *safism* derivă direct de la reputația ei de mare iubitoare a femeilor. Spre deosebire de Occident, unde continuă să persiste convingerea care asociază safismul cu perversiunea, în culturile orientale se considera normal și sănătos ca femeile să se iubească și să aibă relații amoroase intime unele cu altele. Activitățile safice erau considerate perfect normale în interiorul comunităților de "surori", așa cum o atestă numeroase picturi din arta indiană veche. Picturile de pe pereții mormintelor egiptene ilustrează tablouri în care sclavele își mângâie amoros stăpâna, precum și scene din haremuri, care se aseamănă cu maniera indiană. În temple, dansatoarele trăiau toate împreună, iar safismul era încurajat.

Nici legea ebraică nu condamnă safismul. Lesbianismul era extrem de popular și în societatea islamică, fiind practicat atât în interiorul, cât și în afara haremurilor.

În China și Japonia, safismul este de asemeni cât se poate de natural și comun. Potrivit filozofiei taoiste, femeia dispune de un depozit aproape nelimitat de energie. Viziunea potrivit căreia femeile frumoase și senzuale își pot amplifica reciproc calitățile feminine reprezintă un principiu de bază în Taoism.

Forma clasică a lesbianismului de tip occidental, extrem de agresivă și epuizantă, care implică să fie jucate niște roluri sexuale distincte, este considerată în Orient ca fiind tipul cel mai inferior de safism.

Indienii îl consideră chiar a fi o mare degenerare și ei îl privesc ca pe o îndepărtare de la formele înalte și spirituale de safism, care sunt practicate în Orient și care implică să se realizeze continența prin care este evitat de ambele femei orgasmul epuizant cu descărcare.

După concepția psihanaliștilor, safismul este o inversiune a instinctului sexual la femeie – tendința de satisfacere a acestuia cu o altă femeie. Cu toate că, după studiile multor cercetători și mai ales după descoperirile lui Freud, cunoașterea științifică a motivațiilor homosexualității feminine a avansat destul de mult, esența safismului scapă deocamdată sexologilor, păstrându-și o aură de mister. Descrierea manifestărilor tipice erotice ale femeilor homosexuale – sau cel puțin a formei lor aparente –, precum și conduita lor socială contribuie la edificarea noastră, însă nu corespunde niciodată in mod satisfăcător si obiectiv cu "protestul viril" al lui Adler, nici cu "regresiunea orală" a lui Bergler, nici cu "erogenismul falic" al lui Jeanne Lampl de Groot, nici cu "clitoridienele exclusive" ale Mariei Bonaparte, nici cu strălucitele teorii ale lui Steckel. Ultima sinteză

propusă de Frank S. Caprio (de la Universitatea din Washington) nu preia din narcisism decât elementele pulsiunii primare, în timp ce lesbianismul este pentru el o extensie a autoerotismului (masturbare reciprocă) și un "simptom de nevroză profundă"; simptom de nevroză și nu o entitate patologică, deoarece cauzele sale ar fi întoarcerea la influentele familiale și ambientale, cu traumatisme psihice, la frustrările, la atracțiile sexuale din copilărie și chiar la folosirea alcoolului. Caprio confirmă ideile referitoare la absența maturității la safice, însă el ajunge la concluzia că aici nu este vorba decât de o parte a etiologiei și înclină mai curând să creadă că este vorba despre un fenomen social (și nu atât psihologic), "indiferent fată de interdictii și față de tolerantă". Observatiile sale, precum și experiența sa, îi permit să afirme că "majoritatea acestor femei sunt nevrotice și instabile afectiv și deci nefericite din cauza caracterului efemer al relatiilor lor sexuale", ajungând astfel la reacții violente de gelozie, trăsături de sado-masochism, sentimente puternice de culpabilitate și de nesigurantă. Caprio afirmă – în urma vastei sale experiente de psihiatru și psihanalist – că femeile sunt în mai multe cazuri bisexuale decât bărbații, în ceea ce privește comportamentul sexual. Aceasta se poate deduce din faptul că Maranon a dovedit că nu există bărbați și femei care să aibă caracteristici absolute de feminitate sau de masculinitate, însă fiecare prezintă o proporție relativă ale acestora.

Doctorul Beran Wolfe confirmă faptul că amorul safic este simptomul unei nevroze care permite "evaziunea tuturor responsabilităților pe care le aduc căsătoria și maternitatea", deci și simptomul de inadaptabilitate sexuală. Aceasta presupune anumite nuante, conform tipului de lesbiană, căci safismul este de două tipuri: *substitutiv* (lipsa unui bărbat) și *obsesiv*, prin care "se manifestă o preferintă clară și durabilă pentru relatiile cu femei, chiar dacă există un bărbat la dispozitie". (Dr. G. V. Hamilton)

Kinsey a studiat tehnicile safice. Documentația sa dovedește că 95-98% dintre lesbiene găsesc satisfacție în strângerea, sărutarea și mângâierea sânilor; în 77% dintre cazuri săruturile zonei labiale sunt cele care procură plăcerea; în 85% dintre cazuri, excitația sânilor cu gura și în 78%, numai excitatia asupra zonelor genitale; 56% se dedau tribadismului (imitația actului sexual prin frecarea clitorisului). Conform lui Kinsey, *olisbos*-urile au devenit foarte rare. În general, mijloacele de satisfacere safică se limitează la excitarea clitorisului *cum digito* sau *cum lingua* (vezi *cunnilingus*) sau încă, cunnilingus reciproc ("69") sau tribadismului *a posteriori*, denumit pozitia "în lingură". Doctorul Henry – după observarea unui clitoris de 6 cm de către Mantegazza – a studiat cazuri de safice de tip masculin foarte pronunțat (în sensul dorinței de a poseda un membru viril, deoarece "masculinitatea" morfologică a lesbianei nu este decât o legendă). În aceste cazuri, femeia ajungea să-și introducă "mamelonul sau o parte din sân în vaginul amantei sale". Cât despre saficele care recurg la olisbos, sub toate formele sale, ele sunt în mod clar bisexuale, si nu arareori ele participă la un triunghi sexual, pe care psihanaliza îl numește *triolism*.

Psihanaliza explică cu ușurință natura erotismului din aceste comportamente: "dacă safica atinge orgasmul culcată pe iubita sa (tribadism), ea satisface *componentele virile*; dacă ea sărută sânii unei alte femei, ea joacă rolul de *sugar (prunc)* și ținând sânii, ea își satisface *instinctul matern*; cât despre cunnilingus activ sau pasiv, el corespunde întoarcerii la sânii copilăriei".

HOMOSEXUALITATEA MASCULINĂ

Textele taoiste și tantrice condamnă, fiecare în parte, și într-un mod foarte categoric, sexul anal între bărbați, ca fiind dezechilibrant, degradant, nenatural, nesănătos și complet dăunător psihicului și minții. De asemeni, homosexualitatea masculină era condamnată în mod ferm în Egiptul Antic.

Aceasta nu era practicată aproape deloc în India, până la invaziile musulmane, ea nefiind nici la chinezi sau japonezi o practică sexuală tradițională.

Homosexualitatea masculină a fost mult timp conexă cu declinul si prăbușirea rapidă a civilizatiilor. Ea apare atunci când întregul popor își pierde orientarea spirituală. Distrugerea Sodomei si Gomorei este descrisă în termeni aproape identici in Biblie și Coran.

Creștinismul timpuriu a luat o fermă și îndreptătită atitudine antihomosexuală, folosind uneori Roma drept exemplu pentru a ilustra astfel efectul nefast al homosexualității legiferate asupra unui popor. Deși Coranul condamna în mod clar și foarte specific homosexualitatea masculină, acest viciu îngrozitor a dobândit o poziție ferm ancorată în cultura musulmană. O societate in care homosexualitatea masculină este excesiv dezvoltată se va autoanihila rapid. Acest fapt

evident, care a fost demonstrat de nenumărate ori de-a lungul istoriei, nu va putea fi negat niciodată de vreo teorie. Sexul anal între bărbați, cu toate că este o practică complet perversă, profund dezechilibrantă, abjectă și degradantă, este tot mai comun astăzi, pe de-o parte din lipsa de înțelegere a urmărilor sale profund nefaste si, pe de altă parte, datorită tendințelor contemporane de a face spirit de frondă sau din extravaganță, pentru orice lucru care altădată era considerat tabu.

Psihanaliza vede homosexualitatea ca o deviere datând de la vârsta oedipiană. Subiectul nu a reușit să se identifice cu tatăl său, deoarece el a refuzat să se lupte pentru a se educa. El a făcut o regresie la stadiile preoedipiene, în care a găsit refugiul, pe lângă camarazii de același sex. El se va identifica cu mama sa. Deci, prin mecanismul de apărare, el își va fi "evitat" suferința asociată dreptului de a fi bărbat. În fața fricii de risc, femeile (sau bărbații pentru femei) reprezintă de acum înainte un pericol de moarte. De aceea ele (sau ei) le vor inspira dezgust.

HORMONI

Hormonul (*hormaon* – "a excita") este un termen operațional și nu clinic. Aceste substanțe, produse de celulele secretoare ale glandelor endocrine, sunt transportate cu ajutorul circulației sanguine, la nivelul unui anumit țesut sau organ asupra căruia au o acțiune specifică. Astăzi hormonii sunt considerați niște produși chimici definiți, specifici, dozabili și uneori pot fi reproduși sau creați sintetic. Hormonii sexuali sunt produși de testicule și ovare si determină caracterul sexual primar și dezvoltarea caracterelor sexuale secundare.

La bărbat, celulele Leydig ale țesutului interstițial al testiculelor secretă hormonul sexual masculin, numit *testosteron*. Testosteronul este metabolizat la nivelul ficatului, transformîndu-se în *androsteron* și *dehidroandosteron*, cu acțiune mult mai slabă, eliminați prin urină. De remarcat că și urina femeilor conține hormoni androgeni care provin din ovar. Urina bărbaților conține, pe lîngă androsteron, și hormoni estrogeni, proveniți din metabolizarea testosteronului.

La femeie, hormonii sexuali femininini sunt: *estrogenul* (foliculina), secretat de celulele tecii interne a membranei glandulare ce înconjură gametul feminin (foliculii ovarieni de Graaf) și *progesteronul* (luteina), secretat de celulele corpului galben.

Atât la femei, cât și la bărbați, corticosuprarenala (zona reticulată) secretă hormoni androgeni (dintre care cel mai important este androsteronul), estrogeni și progesteron.

IDEALIZARE

Procesul prin care un obiect este considerat de subiect ca fiind perfect (calitățile obiectului, valoarea lui sunt îndreptate spre perfecțiune). Prin identificarea cu un obiect idealizat se formează modelele psihice ideale. Astfel, se particularizează idealizarea la relația erotică (relația de iubire, în genere) prin supraestimare afectivă, amoroasă și sexuală. Idealizarea se deosebește de sublimare, care constă în faptul că pulsiunea se desprinde de satisfactia sexuală și se îndreaptă spre un scop diferit de scopul sexual (deci, libidoul obiectual in sublimare este dirijat spre alt scop decât cel sexual).

Idealizarea presupune centrarea asupra obiectului și exaltarea acestuia (și nu a altuia) în plan psihic și mental. Formarea modelelor ideale implică în mod necesar idealizarea, pentru majoritatea ființelor umane – în special idealizarea părinților. Idealizarea nu înseamnă formarea idealurilor persoanei; procesul idealizării poate viza obiecte independente, cel mai frecvent obiect idealizat fiind o ființă iubită. Idealizarea poate marca narcisismul; obiectul fiind tratat ca o ipostază *dorită* a propriului Eu, rezultă că, în iubire, o mare parte din libidoul narcisic se răsfrânge asupra Eu-lui.

Învățătura *Yoga* subliniază funcția *profund benefică* de apărare a idealizării împotriva pulsiunilor distructive. Un exemplu îl constituie relația idealizării cu fenomenul de clivaj între obiectul "bun" și obiectul "rău": obiectul "bun" este un obiect idealizat, investit, în mod paroxistic, cu toate calitățile (de exemplu, sânul matern constituie obiect de satisfacție inepuizabilă); obiectul "rău" este investit, în același mod extremist, cu proprietăți negative; ele devin trăsături persecutorii, care împiedică satisfacția și frustrează.

Idealizarea este un proces de reducere la o schemă abstractă și de optimizare a schemei, întrucât sunt inlăturate unele contingențe cu efect negativ și sunt relevate însușirile și posibilitățile de ordin pozitiv. Idealizarea este o tratare în plan ideal, de principiu, a unor ființe umane, obiecte și fenomene și examinarea lor teoretică, fără a ține seama de unele condiții restrictive, concrete (de exemplu, utilizarea ideală a resurselor creierului uman).

În concluzie, putem spune că idealizarea este (în sens larg) procesul de schematizare, de simplificare a realității, întâlnit în orice proces de abstractizare. În sens restrâns, idealizarea este un procedeu cognitiv, de construire a unor "obiecte" abstracte (ideale), care *deocamdată* nu există ca atare în această realitate (*fizică*), ci reprezintă cazurile-limită de existență în alte lumi sublime, divine a unor obiecte sau ființe reale, reprezentând respectiv existența lor în formă "pură", nedenaturată de existența unor proprietăți sau de acțiunea unor condiții neesențiale din punctul de vedere dat (de exemplu: femeie ideală, bărbat ideal, soluție ideală, punct, linie dreaptă ideală, experiment ideal etc.).

Idealizarea reprezintă un tip superior de abstractizare, caracterizând un nivel înalt al dezvoltării fiintei umane prin *Yoga*.

IDEALIZARE ȘI TRANSFIGURARE

Proces prin care anumite aspecte ale realității sau stări ale conștiinței, prelucrate de aspirația noastră, dobândesc o însușire ideală, transfiguratoare, starea sublimă rezultată nemaiapartinând lumii obiectuale sau evenimentelor de unde ea emerge, ci avându-și determinarea în ea însăși, fiind independentă de aceasta, ca o aparență de ordinul arealitătii, ca o prezentă concretă exclusiv în planul spiritualului. Mijloacele transfigurării și ale idealizării diferă de la o ființă la alta. Astfel, procesul transfigurării renunță la unele sau altele din aspectele și calitățile realității și se adresează numai simțurilor superioare (văzul și auzul), folosește numai acele aspecte sublime care solicită, în mod extatic, simțurile. Eliminarea accidentalului urât si retinerea esentialului frumos, a necesarului, a rationalului, pe baza selectiei valorice a aspectelor tipic umane ale modelului si reprezentarea mentală a acestora prin focalizarea asupra acelor idealuri caracteristice, sublime, specifice, pregnant individuale, constituie unul din principalele mijloace ale idealizării și transfigurării în orice situatie si, mai ales, în *amor*.

IMPOTENTA

Reprezintă imposibilitatea de a realiza actul amoros, cauzată de un defect de structură sau de un accident psihic sau fizic (impotența fiind de origine psihică sau datorată unei leziuni a aparatului genital).

Impotența este cel mai adesea cauzată de neliniște, de epuizare fizică si de debilitate, de inerție, de comoditate și de bătrânețe. Mai presus de orice, impotența este rapid vindecată de o revizuire a atitudinii mentale greșite și a modului de viață, cât și de folosirea atentă a afrodiziacelor.

INCUBII ȘI SUCUBII

Incubi – demoni masculini, cu forme imprecise, care, după părerea Sf. Augustin (*Cetatea Domnului*, cap. XV, 23), urmăresc femeile cu insistență și, după Cesarius d'Heisterbach, au participat la nașterea natiunii hunilor. Ei sunt în general foarte lascivi si foarte "fideli". Sf. Bernard, de exemplu, a exorcizat o femeie din Nantes, care timp de 7 ani a fost posedată de un incub in patul conjugal. Madeleine de la Croix, stareta diabolică din Condue, de la vârsta de 12 ani, se abandona mângâierilor oribililor demoni cu gambe de țap și fata de faun.

Teologii s-au întrebat foarte serios dacă incubii sunt în stare să procreeze, iar răspunsul majorității dintre aceștia este afirmativ. Conform afirmatiilor lor, Melusine, Godefroy de Bouillon, Luther și vrăjitorul Merlin, au fost născuti în urma actului denumit *copula cum demone*. Conduși de spiritul răului, voraci și cruzi, fiii incubilor mănâncă cât patru si "seacă șase doici". Biserica a crezut dintotdeauna în existenta incubilor si chiar în fructul "actelor" lor.

Sucubi – demoni feminini, care îmbracă o figură mult mai bine conturată și mai plăcută decât cea a incubilor, provocând ejacularea la bărbati în timpul somnului. Lilith, care a venit să tulbure relația dintre Adam și Eva, este primul sucub cunoscut. Descrierea acestor demoni se găseste din belșug în teologia si literatura medievală. Demonologii Renașterii si cazuiștii au reluat consemnarea povestirilor despre legăturile trupesti infernale si despre pactul cu ființele întunecate, despre cei amăgiti de sucubi, care iau chipul iubitelor lor, antrenându-i in mângâieri epuizante. Literatura Evului Mediu afirmă că "determinându-i pe bărbați să-și piardă lichidul seminal, sucubii ajută la procrearea monștrilor, a vrăjitoarelor si a oamenilor-lup".

INFERTILITATE

Infecunditate, sterilitate. Stare opusă fecundității. Poate fi datorată, în parte, unui defect de structură, cauzele fertilității și infertilității fiind controversate. Se cunosc cazuri frecvente în care orgasmul cel mai intens poate să nu fie urmat de fecundare și cazuri de act sexual lipsit de voluptate, urmat însă de fecundare. Primul caz este justificat de ideea următoare: în mod normal, când glandul atinge orifciul extern al uterului, sperma – ca urmare a mișcărilor aspirante ale colului – este trimisă în cavitatea uterină. Dacă acest contact direct nu se produce, un orgasm puternic poate lansa sperma în afara vaginului.

INFIDELITATE

Lipsă de fidelitate. Schimbarea *nefundamentată* a atitudinii față de sine însuși și față de ceilalți oameni, negare (datorită cameleonismului) a sentimentelor și a credințelor avute mai înainte, care au fost traduse prin acte sau prin îndatoriri tacite; nerespectarea unor angajamente. Încălcare a credinței in continuitatea unitătii de cuplu (ce trebuie să se mențină chiar și în cazul existentei unei alte relatii amoroase, *dacă mai există dragoste*), a îndatoririlor fată de ființa iubită, nestatornicie în sentimente; concretizat, faptă care dovedește nestatornicie in dragoste.

Semnificația morală a infidelității trebuie apreciată, deopotrivă, prin actele săvârșite și prin efectul real al acestora asupra celorlalte persoane, ca și prin perspectiva lăuntrică a ființei umane în cauză, care este lipsită de statornicie în credință; infidelitatea este un semn al lipsei de respect față de sine și față de ceilalți, de absență a simțului moral; ea este o mărturie a unei poziții false a omului față de sine si față de viață. Antonim: fidelitate.

INHIBIȚIE (cf. lat. *inhibere* – "a reține, a opri, a împiedica")

Proces cortical fundamental, opus excitației, cu care formează o unitate, fiind supus, împreună cu aceasta, eredității și condiționării. Termenul a fost introdus in neurofiziologie, in legătură cu activitatea reflexă. Se diferențiază procesul de inhibiție, în funcție de locul de acțiune a agentului determinant (din interiorul sau exteriorul focarului cortical). Astfel, inhibiția internă este specifică scoarței cerebrale. Inhibiția externă apare prin acțiunea unui stimul necunoscut, aplicat fie în timpul elaborării reflexului condiționat, fie în timpul desfășurării răspunsului reflex. Prin procesul de inducție negativă se produce inhibarea focarului cortical. O formă specială de inhibiție externă este cea supraliminară (de protecție), care apare fie la stimuli de o intensitate deosebită, fie prin aplicarea repetată și prelungită a unui stimul condiționat. Unii caracterizează acest tip de inhibiție ca fiind un "dispecer" care selectează și distribuie gradat impulsurile nervoase, având un rol important în coordonarea activității nervoase superioare.

Inhibiția este un proces fundamental al activității nervoase superioare, necesar sintezei, sistematizării reflexe si autoreglajului. Inhibitia reprezintă fie un proces activ și reversibil, fie oprirea (diminuarea) altuia, conduita umană îndreptată spre realizarea unui scop putând fi considerată rezultatul interacțiunii dintre procesele inhibitorii și cele excitatorii. Inhibiția este considerată ca având rolul de a reprima (conștient sau nu) acele comportamente sau reprezentări care sunt inadecvate conduitei sociale normale sau periclitează existența. Această reglare inhibitorie a comportamentului se realizează în cursul procesului educațional.

Freud insistă asupra faptului că "inhibiția... nu este neapărat un fenomen patologic". Se poate semnala diminuarea unei funcții sau o restricție normală a acesteia, cu precizarea că "despre inhibiție ca fapt patologic nu se poate vorbi decât dacă diminuării sau restricției funcției respective i se adaugă o modificare nouă, insolită a acestei functii". Modificări ale conduitei pot apărea atât printr-un exces al inhibiției, cât și printr-o inhibiție ineficientă. La subiectii hiperemotivi, hipersenzitivi, timizi (nu neapărat apartinând domeniului patologicului), comportamentul inhibat, reținut, de evitare, apare ca rezultat al sentimentului de inferioritate resimtit de acestia și care generează procese de rezonantă cu anumite energii subtile specifice din Macrocosmos, ce corespund, totdeauna, respectivului sentiment de inferioritate pe care îl întrețin (energizează) și, uneori, îl amplifică (datorită *rezonanței* persistente). La astfel de tipuri de personalitate – caracterizată prin mental slab și adaptabilitate dificilă – inhibiția poate apărea ca fenomen paroxistic si reactiv, ca rezultat al actiunii unor factori psihotraumatizanti.

În psihastenie și nevroza obsesională, inhibiția este rezultatul ezitărilor, repetitiilor, verificărilor continue, conducând la fatigabilitate, astenie, hipoprosexie, la care se asociază retenția afectelor, frigiditatea, impotența, anorexia (lipsa apetitului).

INSTINCT

Structură pattern (model) de comportament sau, altfel spus, programare ereditară, proprie unei anumite specii animale, ce variază foarte puțin de la un individ la altul, în cadrul aceleiași specii. Constă dintr-un lanț de reflexe necondiționate ce se desfășoară într-o succesiune temporală strictă, având stimuli declanșatori specifici. Are caracter adaptativ, răspunzând necesităților vitale ale organismului și speciei (foame, sete, reproducere etc.).

Instinctul are următoarele caracteristici:

a) actul instinctiv este îngust, specializat la una din cerințele speciei animale (alimentară, de reproducere etc.);

b) modalitățile de comportament instinctive sunt înscrise in zestrea ereditară a individului, ceea ce atrage după sine o uniformitate deosebită a instinctelor, în cadrul aceleași specii;

c) o dată declanșat de un stimul specific, instinctul se derulează ca o activitate unitară, continuă.

Se consideră că orice activitate instinctuală poate fi descompusă în două verigi succesive:

1) comportament de apetență (fază de căutare ce duce la găsirea declanșatorului);

2) actul consumator (sau actul efector instinctiv in sens strict).

Unii consideră că actul instinctiv este pur doar la nivelul fazei apetitive inițiale (în sensul duratei variate a acestei faze). A doua fază este adaptată stereotip, fapt ce garantează eficiența ei biologică. La om nu există comportamente complexe reglate doar de mecanisme înnăscute, așa cum se întâmplă mai ales la insecte. Aceasta pentru că, la om, o programare strict ereditară o are numai segmentul afectiv, tensional, al instinctului. Tocmai de aceea, tendințele instinctive se satisfac prin mecanisme și acțiuni care au fost învățate.

Se desemnează prin termenul de *instinct* și unele activități elementare automate sau reflexe ca: suptul, respirația, mersul. Termenul se mai utilizează și pentru a desemna tendințe ereditare generale ca: *instinctul* de conservare, reproducere, socializare etc. Mai rar, se

desemnează prin termenul de *instinct* niște tendințe naturale mai precizate (instinct de atac, de fugă, de joc, matern, de imitație). În sens psihanalitic, este sinonim termenul de *pulsiune*, care se referă la tendințele inconștientului. Freud distinge două instincte fundamentale: instinctul vieții (Eros) și instinctul morții (Thanatos).

Aceasta este partea "primitivă" care doarme în fiecare dintre noi și este foarte vie, mai ales în somn, vise, fantasme, imaginație, modelându-ne sensibilitatea noastră profundă. Aceasta este sensibilitatea ființei care se bucură, tăcută, de grădina sa secretă, de cântecul neauzit al sufletului, refugiată în paradisul copilăriei sale, întoarsă către ea însăși, retrăgându-se într-un somn al vieții sau, dimpotrivă, abandonată beției instinctului, în transa unui frison vital care împinge sufletul capricios, vagabond, boem, himeric, către aventură.

INSTINCT SEXUAL

Această expresie desemnează fenomenele biologice organice și funcționale, fiziologice și psihice, obiective și subiective, manifestate la un individ printr-o activitate vitală sau o pulsiune care, dacă este suficient percepută de conștiință sau suficient exteriorizată prin comportament, duce la atracția individului către sexul opus; înclinație care conduce la actul amoros propriu-zis. Instinctul sexual dă omului expresia cea mai precisă de sine, și-l leagă mai mult de fenomenele cosmice, mistice ale vieții. Întreaga civilizație este axată în jurul acestui instinct, care condiționează morala, la fel de bine precum economia și arta.

IUBIRE – (vezi și cap. *Iubirea – cel mai puternic afrodiziac*)

AFORISME DESPRE IUBIRE ALE PROFESORULUI YOGA GREGORIAN BIVOLARU

*** Cu fiecare iubire nouă împărtășim, plini de fericire, o nouă părticică de univers.

*** Iubirea este cea mai mare dintre fericirile umane, deoarece este efortul suprem pe care omul il încearcă pentru a ieși din singurătatea ființei sale lăuntrice.

*** Iubirea este infinit încântătoare și profund educatoare; ea dă sensul existentei în varietatea și valoarea ei reală... în iubire totul se schimbă, toate devin însemnate; dintr-un nimic se naște, prin transfigurare, un divin paradis misterios.

*** A iubi cu adevărat înseamnă a înceta să trăiești doar pentru tine și implică a face ca toate sentimentele omenești, aspirația, speranța, încântarea, fericirea, afecțiunea, bucuria, plăcerea să depindă de ființa iubită; înseamnă a te cufunda îmbătat de fericire în infinit, a nu găsi nici o limită simțirii, a-ți închina viața unei ființe, în așa fel încât să nu trăiești și să nu gândești decât pentru a o face fericită; a turna măreție în banalitate, a găsi alinare în lacrimi de dor, plăcere în suferința despărțirilor și suferința de a nu oferi totul în plăcere; cu alte cuvinte, aceasta presupune a întruni în tine toate contradicțiile generatoare de extaz datorită iubirii.

*** Iubirile mânjite de egoism nu trezesc multă simpatie. Inima nu poate suferi calculele și profitările, de orice fel ar fi ele.

*** Toate sentimentele calde și dătătoare de fericire se întemeiază pe reale afinităti lăuntrice și pe egalitatea sufletelor

*** Încrederea și transfigurarea sunt virtuțile iubirii.

*** Caracterul iubirii adevărate are multe asemănări cu candoarea copilăriei: necugetarea, imprudența, risipa, râsul și puterea de transfigurare care ne face să trăim aievea un basm mirific, sunt aidoma.

*** Iubirea adevărată nu ne scade, ci ne sporește și ne justifică.

*** Dintre toate păcatele omenești, cel mai detestabil rămâne, fără putință de tăgadă, nepăsarea, penibila indiferență a omului față de suferințele, iubirea și durerile omului de lângă el.

*** Nu încape amor propriu față de cei pe care, cu adevărat, îi iubim și care ne iubesc.

*** Ce este oare dragostea dacă nu ne dăm seama că ea este nevoia irezistibilă de a ieși din tine însuți?

*** Iubirea este, chiar și când nu bănuim, suprema lege a universului: o lege misterioasă care guvernează și orânduiește totul, de la atomul neînsuflețit, până la unirea în cuplu a ființelor raționale: de la ea pleacă și spre ea converg, adeseori, ca spre un centru divin de irezistibilă atracție, toate gândurile și acțiunile noastre...

*** Dragostea adevărată pretinde o generoasă și euforică dăruire.

*** Mijlocul de a-ți face viața plăcută și fericită este să faci plăcută și fericită viața altora; mijlocul de a le-o face plăcută și fericită este să-i faci să simtă că îi iubești; mijlocul de a-i face să simtă că-i iubești este să-i iubești, plin de transfigurare, profund și adevărat.

*** Oarbă la greseli este mereu iubirea, datorită transfigurării; către veselie și fericire ea este veșnic înclinată. Mereu neînfrântă și înaripată, grație entuziasmului, ea rupe orice lanțuri și prejudecăți.

*** Iubirea este o divină flacără pe care chiar zeii o admiră la muritori.

*** Iubirea intensă cheamă, mai devreme sau mai târziu, iubire. Nu este atât de important ca să fii iubit, cât să iubești cât mai mult tu - cu toată puterea și cu toată ființa.

*** Pe foarte mulți i-a făcut dragostea eroi, inițiați, genii și poeți.

*** Prin iubire intensă si profund transfiguratoare, noi descoperim tot ce e sublim, adânc și tainic in fire.

*** Dacă iubirea nu manifestă și o scânteie de nebunie jucăușă, care ne face să evadăm din banal, nu-i o iubire foarte mare.

*** Să dăruiești plin de transfigurare totul, să sacrifici totul fără meschină speranță de răsplată, asta înseamnă adevărata iubire.

*** Este o mare fericire să iubești cu adevărat și o mare nenorocire să pierzi această fericire.

*** Dragostea profund transfiguratoare îi arată omului cum ar trebui să fie și cum va ajunge, în curând, să se simtă el.

*** Când iubești cu adevărat, descoperi în tine o nebănuită bogăție de tandrețe și duioșie și, copleșit de fericire, ajungi astfel să crezi că ești in stare de o astfel de dragoste.

*** Dragostea intensă este ca și alcoolul: cu cât ești mai euforic și mai beat, cu atât te simți și te crezi mai puternic și mai capabil, devenind, totodată, din ce în ce mai sigur de drepturile tale.

*** În orice iubire egoistă există un sâmbure de ură inconștientă, care nu iartă individualității noastre aservirea ei, generatoare de fericire, unei individualități străine.

*** În orice iubire ne iubim pe noi, transfigurându-l exact pe celălalt așa cum aspirăm să devenim.

*** S-a spus că iubirea cea din urmă ne pare, totdeauna, iubirea cea dintâi; asta din pricină că iubirea cea dintâi ne pare, totdeauna, ultima.

*** A iubi înseamnă a fi fericit, dar, totodată, înseamnă și a trăi plenar.

*** Adevărata iubire implică, pe lângă transfigurare, o dăruire și o sinceritate totală; din clipa în care există o taină între două suflete care se iubesc, din clipa în care unul dintre ele s-a putut hotărî să ascundă celuilalt un singur gând, vraja s-a rupt și fericirea s-a năruit. Izbucnirile de mânie, nedreptatea, nepăsarea chiar se pot îndrepta; dar tăinuirea conștientă a adevărului aruncă, în iubire, un element străin, care o denaturează și o vestejește față de ea insăși.

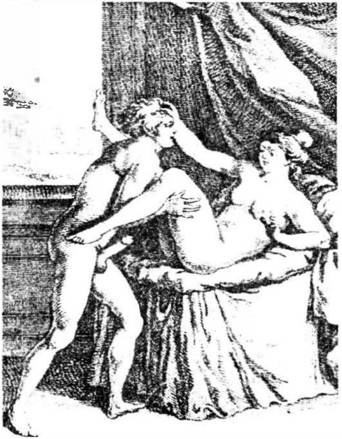
*** Iubește puțin și se amăgește cel ce poate să spună (doar prin cuvinte) cât și cum iubește.

*** Principalul bun divin al vieții împlinite este dragostea uriașă și profund transfiguratoare de oameni.

*** Simțim imperios nevoia de a iubi, de a idealiza și de a transfigura, înainte de a iubi pe cineva anume.

*** Dragostea și fericirea plenară sunt două elemente importante, prin care omul atinge infinitul.

*** S-a constatat adesea că oameni care nu se pricep aproape deloc să scrie, în nici o împrejurare, compun totuși versuri bune, sub inspirația dragostei. O putere asemănătoare are dragostea asupra întregii noastre naturi. Ea pune, în mod minunat, stăpânire asupra tuturor sentimentelor; îl face pe bădăran politicos și-i dă cutezanță celui temător. Până și în cei mai abjecți și mai vrednici de milă se trezește, grație dragostei, curajul de a înfrunta lumea. Încredințându-l pe îndrăgostit unei alte făpturi, dragostea îl încredințează și mai mult sieși. El devine un om nou, minunat, cu percepții noi, cu idealuri



noi, mai frumoase si atinge, ca prin miracol, o solemnitate religioasă a caracterului si a țelurilor, datorită transfigurării prin iubire.

*** Să nu se creadă iubit nimeni dintre cei care niciodată n-au iubit pe nimeni.

*** Dragostea adevărată și transfiguratoare îl face pe om un vesnic poet extaziat.

*** Cel mai trist in dragoste este nu numai că, pentru unii, dragostea nu durează vesnic, ci si că fericirea pe care o cauzează este usor dată uitării.

*** Unde nu există o mare dragoste profund transfiguratoare, nu există nici o posibilitate de a ajunge la adevăr.

*** Mulți oameni nu pot să vrea decât ceea ce iubesc. Iubirea este, la ei, un îndemn pentru voință și pentru orice – stimulent și mobil în viață.

*** Când spunem iubire adevărată, trebuie să întelegem aspirație transfiguratoare către fericire și frumusețe. Aceasta este definiția iubirii la unii înțelepți ai Orientului.

*** Dintre toate ființele acestei planete, doar omului îi este propriu să iubească si să stimeze chiar și ființele care îl ofensează, care-i arată dușmănie. Aceasta, cu gândul plin de compasiune, că poate au făcut-o din ignoranță.

*** Iubindu-le, plini de transfigurare, conferim ființelor umane și chiar lucrurilor frumusețe. Iubirea cuprinde întregul mister al idealului... A iubi înseamnă a transfigura si a înfrumuseța; a transfigura și a înfrumuseța înseamnă a iubi *divin*.

*** Se parecă natura n-are alt scop decât de a arunca pe toate ființele, unele în brațele altora și de a le face să guste, grație transfigurării prin iubire, între două neanturi infinite, beția euforică a îmbrățișării divine.

*** În fiecare om există o infinită nevoie de a iubi,

care-l divinizează, atunci când este plenar și sublim manifestată.

*** Nimic nu este mai presus decât să trăiești intens pentru o mare și sublimă iubire. Marile pasiuni, profund transfiguratoare și înălțătoare, nu sunt niciodată sterile.

*** Iubirea coplesitoare care transfigurează telul său isi găsește, în ea insăsi tot scopul si toată multumirea.

*** Prietenia este, cel mai adesea, rodul timpului; îi trebuie ani ca să se coacă; în timp ce dragostea intensă este ca fulgerul uneori născut din furtuna unei profunde transfigurări.

*** Dragostea adevărată si profund transfiguratoare nu poate oferi altceva decât pe ea insăsi si cine vrea altceva nu-i demn de a fi iubit

*** La ce bun să-i dai poetului o liră minunată fără strune și omului o viață fără dragoste.

*** Cea mai mare fericire, după aceea de a iubi plin de transfigurare, este să-ti mărturisesti iubirea pe care deja simți că poți să o manifești.

*** Dacă cu adevărat iubim. dragostea va chema într-ajutor pe vreunul dintre semenii ei: generozitatea, transfigurarea, bunătatea, inteligenta... Nimeni, nici insuși destinul, nu atacă cu inima uscară o pasiune inălțătoare.

*** Acela care, gratie transfigurării profunde, nu consideră cusururile minore ale fiintei iubite drept virtuți, înseamnă că nu iubește cu adevărat

*** În fața marilor calităti divine ale altcuiva, nu există altă salvare decât dragostea profund transfiguratoare, intensă si constantă.

*** Iubiți-vă plini de dăruire și transfigurare; iar dacă nu vă puteti iubi, atunci măcar tolerati-vă, cu olimpiană detașare, unii pe altii.

*** Nimic nu ne face mai necesari si mai fericiți pe toți, în lume, ca iubirea intensă și profund transfiguratoare pe care o trăim pentru semenii nostri.

*** Întotdeauna plac imens in dragoste nesăturatii – ei sunt niște fericiți care trezesc o vie admiratie. Au ceva din eroismul sublim al îndrăznetilor care vor să treacă oceanul cu înotul.

*** Numai sufletele egoiste și vulgare își batjocoresc dragostele de odinioară. Oamenii de bun simț păstrează, cu sfințenie, amintirea acelor clipe paradisiace.

*** Iubind intens un om și transfigurându-l, nu-l vedem oare mai bine și mai corect decât neiubindu-l?

*** Trebuie întotdeauna să-ti dăruiesti cu anticipație și plin de abnegație inima pentru a o câștiga pe a altuia în dragoste.

*** Numai dragostea coplesitoare și profund transfiguratoare iartă greșelile din dragoste

*** Tot ce, adeseori, este mai bun in noi, este iubirea profund transfiguratoare, sublimă și intensă. Numai iubirea copleșitoare și plină de dăruire, în intelesul cel mai larg, are cu adevărat importantă

*** Adevărata iubire profund transfiguratoare, intensă și durabilă, sălășluiește numai în inimile mari.

*** Iubirea profundă si transfiguratoare este, pentru cel care o descoperă, una dintre nevoile fundamentale ale ființei noastre.

*** Nicicând nu va muri nefericit cel ce din dragoste se inspiră și trăiește... În cărțile întelepților scrie ca-n iubirea adevărată este Dumnezeu și trăinicia

*** Oamenii sunt datori să lupte, cu perseverență, pentru ceea ce cu adevărat simt că iubesc.

*** Dacă, cu adevărat, vrei să fii iubit, atunci iubeste plin de transfigurare și intens.

*** Iubirea sau antipatia noastră fulgerătoare este efectul binelui sau răului pe care intuim că ni-l fac sau că ni l-ar putea face oamenii cu care venim în contact.

*** Omul care vrea să fie împlinit si armonios are, permanent, nevoie de o intensă dragoste... Viata fără fericire, fără duioșie, fără transfigurare si fără iubire nu este decât un mecanism uscat, scârțâitor și sfâșietor.

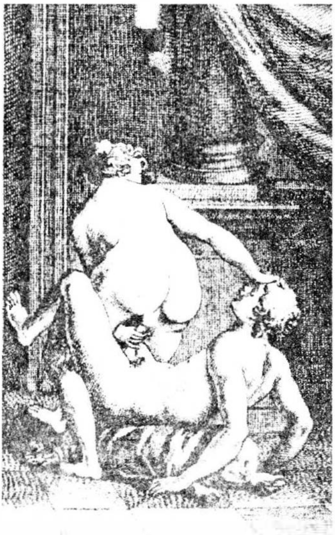
*** Există unii oameni stranii și dezechilibrați care nu pot iubi pe unii fără să înceapă să urască pe alții.

*** A iubi intens si înălțător inseamnă a nu cunoaște, aproape deloc, orgoliul si ura. A iubi înnobilat de transfigurare inseamnă a avea lumină in ochi, a fi plin de fericire si a auzi o muzică divină

*** Dacă mai mereu am da dovadă de suficient de multă bunătate si dragoste de oameni, am putea fi siguri că vom reuși să facem să mijească, într-o oarecare măsură, sentimente de dragoste și bunăvoință în sufletele majorității oamenilor cu care venim în contact, oricine ar fi ei

*** Există oameni inchistati și suspicioși care nu pot nici iubi, nici urî. Dar, văzându-i, nu poți să nu te miri cum pot trăi in singurătatea și în egoismul lor.

*** Iubirea pe care cineva egoist remarcă cum este oferită in mod spontan cuiva, mai ales o anume iubire sublimă, deosebit de curată, nu se poate pretinde sau cere; într-un asemenea caz egoistul, nedemn de o asemenea dragoste, va fi respins cu revolta firească a



aceluia care se apără de un atentat la pudoare.

*** Există oameni care iubesc doar pe aceia care la rândul lor îi iubesc şi alţii care îi iubesc pe ceilalţi oameni, datorită preaplinului lor de dragoste, pe care simt permanent nevoia să-l reverse, fără a cere nimic în schimb.

ÎMPLINIREA CORPORALĂ

Împlinirea corporală armonioasă aduce mai multă fericire şi face ca viaţa amoroasă (sexuală) să fie mai bună.

Unul dintre cei mai respectaţi oameni de ştiinţă din lume a dezvoltat de curând o teorie conform căreia oamenii foarte bine împliniţi corporal şi armonioşi sunt mult mai fericiţi decât cei slabi.

James Watson, genetician, laureat al Premiului Nobel (unul dintre savanţii care au participat la descoperirea structurii spiralate a ADN-ului), crede cu tărie că femeile armonios împlinite corporal, mai vitale şi cu forme pline, se bucură de o viaţă sexuală intensă şi mult mai bună decât femeile care sunt slabe.

Watson care, după cum se ştie, a condus cu succes proiectul genomului uman, şi-a mutat domeniul de interes în controversata ştiinţă a imaginii umane. El a afirmat recent, într-o conferinţă la University College din Londra că cercetările sale deja sugerează că greutatea în plus şi o împlinire corporală armonioasă au anumite efecte biologice care fac ca femeile să capete un caracter mai maleabil şi mai armonios şi, totodată, aceasta le face să fie mult mai înzestrate din punct de vedere sexual-amoros.

"Subţirimea şi slăbiciunea corporală nu au fost niciodată asociate cu sexualitatea", spune Watson, care are acum 72 de ani. "Posh Spice şi Calista Flockhart (vedetă TV) pot să apară ca fiind foarte zâmbitoare în faţa fotografilor, spune el, dar, cu toate acestea, dincolo de acest exterior strălucitor se ascund, de fapt, nişte suflete slabe şi nefericite."

Studiile sale referitoare la chimia corpului l-au condus la concluzia că, în cazul femeilor, grăsimea în plus şi o împlinire corporală armonioasă are drept efect creşterea numărului de endorfine – ceea ce generează un mod natural de creştere a bunei dispoziţii şi chiar o considerabilă îmbunătăţire a stării sufleteşti. Odată cu aceasta se produce şi creşterea numărului de hormoni sexuali, care conduc la trezirea şi amplificarea dorinţei sexuale-amoroase.

În schimb, atât la bărbaţii slabi, cât şi la femeile slabe, s-a observat un efect contrar: creierul primeşte mai puţine endorfine atunci când corpul este slab şi are mai puţină grăsime.

Teoria lui Watson este valabilă în această direcţie, atât pentru femei, cât şi pentru bărbaţi. Explicaţia sa este aceea că, în trecut, omul şi-a petrecut o mare parte din viaţă în căutarea hranei. Răsplata pentru o muncă grea era mâncarea şi aceasta făcea să apară o împlinire corporală armonioasă, care determina creşterea în greutate. De aceea, dacă suntem prea slabi, atunci se pare că, inconştient, suntem, în mod constant, în aşteptarea următoarei mese.

Watson concluzionează, în termeni evoluţionişti că: "Omul slab este aproape întotdeauna un om nemulţumit. Oamenii foarte mulţumiţi sunt cei care sunt în mod armonios împliniţi corporal. Acesta este, printre altele, motivul pentru care sunt angajaţi mai uşor oamenii slabi, deoarece ei sunt, în general, nemulţumiţi şi, de aceea, vor lucra din greu. Oamenii în mod armonios împliniţi corporal sunt mai bine dispuşi, mai afabili, dar au adesea mai puţin succes în promovarea pe linie profesională".

Pe de altă parte, s-ar părea că oamenii slabi sunt adeseori împinşi să acţioneze şi din nevoia de a găsi acea fericire care le lipseşte. De aceea, succesul material poate fi obţinut mai uşor (ca o compensaţie – pe un plan inferior însă) de oamenii slabi.

"Kate Moss (manechin faimos de modă) este probabil considerată ca fiind cea mai faimoasă persoană din lume, dar, cu toate acestea, ea arată la corp şi la faţă ca o fiinţă foarte tristă. De altfel, cine cunoaşte vreun super-model fericit?", întreabă retoric Watson. "De ce, pe de altă parte, asocierea dintre asemenea persoane şi droguri este atât de strânsă? Eu cred totuşi că este posibil să nu fie vorba, în cazul ei, de o persoană cu o moralitate foarte slabă, ci doar de o persoană foarte slabă fizic, care urmăreşte să-şi găsească fericirea cu ajutorul stupefiantelor."

Interesul lui Watson în acest domeniu este pur ştiinţific. El a ajuns însă la ceea ce numeşte, în glumă, ultima lui "obsesie", în timp ce flecărea cu un şofer de taxi din New York; acesta l-a informat despre un om de ştiinţă din Arizona care, urmărind să creeze un nou medicament, şi-a injectat un hormon ce i-a provocat o erecţie neîntreruptă de 8 ore şi jumătate!

Hormonul respectiv este numit MSH (hormonul melanotrop hipofizar) – yoghinii ştiu că glanda hipofiză este în strânsă legătură cu Ajna Chakra – şi el este corelat cu dorinţa sexuală şi cu lumina soarelui. "MSH-ul este un hormon care îmi provoca întotdeauna plictiseală înainte de a afla aceste lucruri", spune Watson. Dar, interesul fiindu-i deja stârnit, el a început să cerceteze cu mută atenţie acest hormon şi, astfel, a descoperit că el (MSH) era strâns legat de alţi doi compuşi chimici din corp – endorfinele (care, după cum se ştie, provoacă stările de plăcere şi bună dispoziţie) şi leptinele. MSH-ul s-a constatat că este influenţat de leptine şi, totodată, s-a remarcat că el este strâns legat de dorinţa sexuală.

"Cu cât suntem, mai împliniți corporal, cu atât dispunem de mai multe leptineși este foarte posibil să avem, atunci, mai mult MSH", spune Watson. Opinia mea este că starea noastră sufletească este controlată, într-o foarte mare măsură, de endorfine și că, fără îndoială, noi dispunem de mai multe endorfine cu cât suntem mai împliniți corporal și armonioși. Din acest motiv, nimeni nu l-a reprezentat, de exemplu, vreodată pe Moș Crăciun ca fiind slab – pentru că oamenii slabi sunt, adeseori, anemici și nemultumiți".

Deoarece MSH-ul este puternic influențat și de lumina soarelui, am putea spune că starea noastră de fericire depinde atât de expunerea noastră *nuzi* la soare, cât și de faptul de a fi mai împliniți, mai vitali corporal.

"Oamenii cu activitatea sexuală cea mai intensă sunt oamenii vitali și în mod armonios împliniți corporal, care se expun complet *goi* la soare", mai spune el.

"Acum, eu privesc la cuplurile care sunt armonios împlinite corporal, într-un mod cu totul diferit", spune el. "Dimpotrivă, atunci când văd un cuplu de ființe slabe corporal, știu că aproape sigur au unele probleme."

Tocmai de aceea, Watson recomandă femeilor cu forme pline și care sunt în mod armonios împlinite corporal să-si găsească iubiti care ar trebui să fie proportionati pe măsura lor (în ceea ce priveste energia vitală și sexuală – n.n.) pentru a avea, în felul acesta, o viață cât mai fericită și satisfăcătoare.

LENJERIA

Lenjeria parfumată de pat poate fi un afrodiziac. Ludovic al XIV-lea utiliza numeroase formule pentru parfumarea lenjeriei, ce includeau ingrediente precum cuișoarele și nucșoara, cât și arome tradiționale ca iasomia și trandafirul.

Săculețele parfumate de lenjerie, cearceafuri și perne, au redevenit populare în prezent, dar este mai bine să experimentați aromele naturale la care sunteti sensibil, decât amestecurile artificiale.

LIBERTATE MORALĂ

Problema libertății morale nu poate fi înțeleasă decât în strânsă legătură cu rezolvarea unei probleme mai vaste, aceea a raportului dintre necesitatea care guvernează viața la nivel *macrocosmic* și libertatea indivizilor care o compun. În concepția yoghină, în Macrocosmos, ca și în natură, actionează legi obiective. Așa se explică faptul că manifestarea macrocosmică nu are loc haotic, ci într-un mod determinat, necesar. Recunoașterea acțiunii legilor cosmice obiective face din istoria umană un apendice al unei istorii mai vaste, a naturii. Istoria umană își are specificul ei, ce decurge din faptul că, la făurirea ei, participă oameni înzestrați cu conștiință și voință, care își pun amprenta asupra dezvoltării acesteia, reusind chiar să-i modifice în esență mersul. Necesitatea macrocosmică determină un cadru general de evoluție, care lasă deschise multiple posibilităti de realizare. Libertatea oamenilor constă tocmai în cunoașterea acestei necesități și a posibilităților deschise de ea. Gradul de cunoaștere a necesității, dublat de acțiunea în conformitate cu ea, reprezintă indiciul gradului de libertate. În domeniul moralității, necesitatea îmbracă forma ansamblului cerintelor morale manifestate.

Libertatea morală stă în posibilitatea individului de a alege, în mod conștient, între multiplele situații generate de această necesitate, situație care îmbracă forma generală a alternativei bine-rău. Libertatea morală presupune, deci, o reflexie asupra motivelor comportării și asupra urmărilor ei, alegere conștientă care, deseori, trebuie să se opună pasiunilor josnice, instinctelor, răutății, mobilurilor accidentale si superficiale. O persoană se simte liberă din punct de vedere moral când manifestă stăpânire de sine, poate rezista tentațiilor efemere, atrăgătoare, le poate domina, pentru a reacționa in conformitate cu ceea ce natura divină, umană posedă în ea superior - înțelepciune, dragoste și bun simț. Desigur că această conformitate cu înțelepciunea și bunul simț nu trebuie înțeleasă în sens ascetic. În nici un caz însă, libertatea morală nu poate fi interpretată ca drept al individului de a face orice, de a se comporta oricum, sfidând legile divine generale și morale acceptate de oameni. Libertatea nu este un concept negativ – cum afirmă Schopenhauer –, adică absență a oricărui obstacol, posibilitate de a voi, neîngrădită de nimic. În conformitate cu sistemul Yoga, libertatea nu rezidă în refuz, negare, izolare.

Libertatea morală presupune manifestarea activă, pe linia deplinei desăvârșiri spirituale, a fiecăruia, în acord cu Legile divine ale Macrocosmosului. Acest lucru este posibil prin asimilarea constientă a energiilor sublime divine, prin transformarea necesității morale, exprimată de Legile divine, în necesitate de ordin lăuntric. Necesitatea divină devine libertate în măsura în care individul, cunoscând-o, o aprobă, și-o însușește, o interiorizează, ridicând-o la rang de for interior, de glas al conștiinței personale pe care o consultă în momentul alegerii, al hotărârilor pe care trebuie să le ia.

LIBIDO

Termen provenit din latină. Energie care animă instinctul de căutare a plăcerii. În psihanaliză, semnifică tot ceea ce are legătură cu apetitul sexual, tot ceea ce imaginația împrumută impresiilor exterioare pentru a-și adăuga puterii sale pe cea a senzațiilor; pe scurt, toate manifestările generate de instinctul sexual.

LIMBAJUL EROTIC

Este ansamblul de codificări verbale și nonverbale, energetice, subtil amoroase, purtătoare și transmițătoare de informație afectiv-senzitivă în procesul de intercomunicare specific unui cuplu. Limbajul erotic este principalul mijloc care facilitează și manifestă atracția afectivă și sexuală între iubiți, având de cele mai multe ori un caracter particular, original fiecărui iubit și fiecărui cuplu. Prin intermediul limbajului erotic verbal, energetic și mimico-gesticular-expresiv, individul uman se dezvăluie pe sine ca persoană cu trăiri, valențe, aspirații, preferințe, opțiuni și satisfacții erotice resimțite, manifestându-se simultan ca emițător și receptor de energii, sentimente, trăiri și reacții erotice, prin intermediul cărora el cunoaște și evaluează iubitul și, concomitent, se autocunoaște și se autoanalizează.

Limbajul erotic are și o importantă funcție reglatorie în procesul interacțiunilor, căpătând în comunicarea amoroasă propriu-zisă și nuanțe particulare, ca urmare a creșterii gradului de intimitate și implicare complexă a personalității în asumarea și exercitarea multiplelor fațete ale rolului familial (soț, părinte, colaborator și susținător moral și material, prieten, terapeut).

Limbajul erotic manifestă, in numeroase cupluri, și o tendință la uzură și "clișee" verbale sau gestuale, ceea ce creează "obișnuințe" și "monotonie relațională", favorizând devitalizarea erotică a cuplului și impietând asupra gradului de atractivitate mutuală. Coeziunea amoroasă și satisfacția reciprocă sunt influențate, în mare măsură, de gradul de adecvare, expresivitate și autenticitate a comunicărilor, în general, și a celor erotico-senzitive, în special, care întrețin climatul afectiv la o intensitate optimă și asigură procesele de intercunoaștere și interadaptare amoroasă.

În interacțiunea sexual-afectivă, calitatea limbajului erotic joacă un rol considerabil, în special în desfășurarea preludiului și postludiului sexual, fiind implicate pozitiv în special componentele nonverbale de tip senzitiv (comunicarea tactil-kinestezică, vizuală, olfactivă, gustativă, auditivă, timbrul și modulația vocii, expresivitatea comunicării conjugale prin cuvinte, tăcere și priviri, mimica feței și mișcarea corporală, zâmbetul, râsul etc). Funcția ludică a limbajului erotic este, de asemeni, stimulativă în contactul interpersonal amoros nu numai la nivel senzitiv-nonverbal, ci și în plan verbal, în cadrul intercomunicărilor cotidiene ale cuplului, legate de conviețuire și îndeplinirea sarcinilor specifice. Inhibițiile limbajului erotic, lipsa de suplețe și de imaginație in comunicarea erotică, în general, sunt generatoare de disfuncții în sfera interacțională, manifestate prin confuzii și erori de intercomunicare și intervalorizare, regresarea unor conduite erotice abia formate, pierderea "tonusului afectiv pozitiv" al cuplului, scăderea atractivității sexual-afective, tensiuni generatoare de insatisfacții și conflict.

Slaba manifestare a limbajului erotic creează, în multe cupluri, un copleșitor sentiment de saturație psihică și plictiseală, favorizând, în unele cazuri, depresia și anxietatea, iar în altele - tentații și conduite infidele. Perfecționarea stilului de comunicare erotică devine o motivație de regenerare continuă a atractivității și coeziunii mutuale, fiind o componentă importantă a capacității de autodezvoltare (autocreare) a unui cuplu.

Comunicarea erotică verbală, atunci când se află în relații de concordanță cu comunicarea erotică mimico-gesticulară și senzitivă, creează premise favorabile unor interacțiuni erotice și de cuplu benefice, sanogene, care conferă cuplului o traiectorie echilibrantă, bazată pe siguranță și confort afectiv. În caz contrar, cuplul este puternic supus influențelor dezorganizatoare ale contradicțiilor motivațional-afective, generate de efortul de a juca un rol erotic duplicitar în care, eventual, conținutul comunicărilor verbale nu este coincident cu conținutul și semnificația comunicărilor senzitiv-gestuale, creând sentimente de lipsă de autenticitate, de suspiciune și de penibil intre iubiți. Unele situații, care apar frecvent, atrag atenția asupra sărăcirii și distorsionării comunicării verbale în general, în unele cupluri conflictuale și patogene, simultan cu o creștere a comunicării nonverbale saturate frustrant, negativ. În astfel de cupluri, chiar și tăcerile prelungite, ostentative, creează creșteri semnificative ale tensiunilor negative, contribuind ulterior, fie la conflicte manifeste, fie la "ruptura" relației prin evitări, ignorări și devalorizări reciproce.

Slaba funcționalitate a limbajului erotic intr-un cuplu, semnalată prin banalele afirmații: "el (ea) nu prea discută cu mine" sau "el (ea) nu mă face să simt că mă iubește sau că mă înțelege", atrage atenția asupra unui deficit de intercomunicare afectivă, ale cărui cauze trebuie identificate prin autoanaliza și interanaliza

motivațiilor profunde, de cele mai multe ori neconștientizate, care generează sau subminează baza de atracție și de dezvoltare mutuală a unui cuplu.

LINGAM

În general, termenul *lingam* semnifică piatră ridicată, având o aparență și un simbolism falic. *Shiva*, principiul masculin esențial, este cel mai adesea adorat sub această formă simbolică a transcendenței creatoare. În străvechile texte ale înțelepciunii *Shiva-Purana* și *Nandi-Upa-Purana*, Shiva afirmă: "Eu sunt omniprezent, însă prezența mea este deosebit de puternică în douăsprezece forme simbolice situate în douăsprezece locuri sacre". Aceste 12 "forme simbolice" sunt 12 mari *lingam*-uri care, conform principiului corespondenței între Microcosmos și Macrocosmos, au fost ridicate și figurate pe pământul Indiei în 12 temple celebre consacrate adorării lui *Shiva* (Eternul Masculin), care reprezintă tot atâtea fațete sau forme (manifestări particulare).

Acestea (*lingam*-urile) sunt venerate în templele dedicate lui: 1) *Somanatha* (Stăpânul energiei subtile misterioase sau nectarului esențial care hrănește și animă întregul Univers – Macrocosmos – cu *soma*), situat la Gujarat; 2) *Mallikarjuna* (Muntele Energiei benefice prin excelență sau *Shri*); 3) *Mahakaleshvara* (Stăpânul Marelui Timp) situat la Ujjain; 4) *Omkara* (*Shiva* identificat cu sunetul subtil esențial sau cuvântul – Logosul – creator, *Pranava* AUM), la Omkara-Mandhatta, în apropiere de izvoarele de la Narmada; 5) *Amareshvara* (Stăpânul care a transcens definitiv moartea sau zeul zeilor), la Ujjain; 6) *Vaidyanatha* (Inspiratorul tuturor medicilor și vindecătorilor) la Deorgah în Bengal; 7) *Rameshvara* (Stăpânul lui *Rama*), situat în cel mai sudic punct al Indiei, chiar în dreptul insulei Ceylon. Acest *lingam* ar fi fost înălțat, după legendă, de însuși Rama. Foarte bine păstrat și astăzi, acest templu este unul dintre cele mai mari și mai cunoscute din întreaga Indie; 8) *Bhimashankara* (Salvatorul cel Teribil) la Dracharam; 9) *Vishveshvara* sau *Vishvanatha* (Suveranul Întregului Univers – Macrocosmos – manifestat) la Benares, numit de asemenea și *jyotir-linga* (falusul de lumină); 10) *Tryambaka* (Cel care are 3 ochi), aproape de izvoarele râului Gomiati; 11) *Gautamesha* (Stăpânul lui *Gautama* sau *Buddha*) și 12) *Kedarnatha* (Stăpânul suprem al spațiului dintre sprâncene, *Kedara* sau *Ajna Chakra*), pe înălțimile munților Himalaya, aici *Shiva* fiind adorat sub forma unui uriaș bloc de stâncă.

LITERATURA EROTICĂ

Cărțile despre sexualitate se împart în două mari categorii: instructive și descriptive.

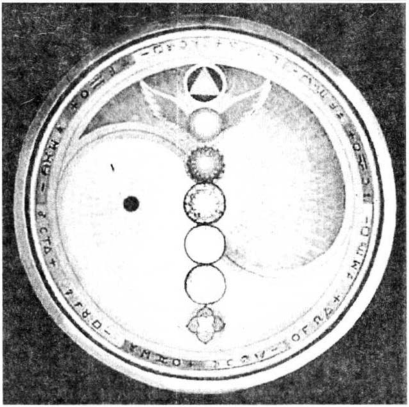
Cărțile instructive au toate același scop general, acela de a ajuta oamenii să obțină mai multe beneficii prin dragoste. Aceasta se poate realiza în multe moduri. Unele dintre manualele actuale pornesc de la premiza că oamenii au probleme sexuale și urmăresc să le rezolve, pe baza tehnicilor de consiliere sexuală. Manualele hinduse ale amorului sunt scrise cu convingere religioasă: prin cunoaștere se urmărește ca sexului să i se acorde locul său real în ordinea lucrurilor. În excelenta sa lucrare *Bucuria dragostei*, Alex Comfort are aproximativ aceeași intenție ca și autorii hinduși, dar în locul convingerilor religioase apare dorința de a elimina condiționările, cum sunt inhibiția și culpa. El recomandă alegerea cărților instructive în materie de dragoste, ceea ce înseamnă a le evita pe cele scrise "de oameni cu vederi înguste, învechite".

Categoria scrierilor descriptive constă din romane, nuvele, satire și poezie. O scriere erotică de acest tip, de calitate sau nu, poate fi erotică sau pornografică. Este o distincție dificil de realizat, neexistând niște reguli absolute, dar se pot face unele distincții între erotic și pornografic – nu este vorba aici despre calitatea pornografiei.

Dacă o carte se axează pe o activitate sexuală în particular, excluzând toate celelalte, dacă este violentă sau vulgară și implică o expunere (exhibiție), dacă are un ton "transparent", atunci este pornografie. Dacă subiectul unei cărți este amorul (iubirea), atunci este erotică.

Cei care condamnă toate cărțile care se referă deschis la sex creează un curent de opinie complementar, care susține că nimic nu trebuie condamnat (aceasta poate însemna – și se aplică deja în țările fără restricții – că se pot publica materiale dăunător de vulgare).

Istoria literaturii erotice, de la clasicism până în prezent, urmează același model ca artele vizuale. În timp ce Giulio Romano se refugia din Mantua pentru "vina" de a-i fi ilustrat sonetele, Pietro Aretino se refugia din Veneția. Aretino a fost o figură importantă în istoria literaturii: un mare bărbat, cu un mare apetit sexual și



un talent pe măsură. Sonetele sale și alte lucrări erotice nu erau altceva decât celebrarea activității sale favorite, după eșecul său politic.

Printre marii artiști care au lucrări erotice se numără și importanți scriitori. Printre aceștia: Shakespeare, Donne, Oscar Wilde, James Joyce și desigur D. H. Lawrence.

MASCULIN / FEMININ

Aceste două cuvinte nu trebuie să fie înțelese exclusiv pe un plan biologic, incluzând sexul individului; ele trebuie să fie înțelese și la un nivel tainic, mai înalt și mai întins. Astfel, spre exemplu, în cadrul ființei umane, sufletul este o combinație de principii masculine și feminine, *Yang*(+)/*Yin* (-). Conform concepției *Yoga*, elementele masculine și feminine ale sufletului provin din anumite sfere subtile. Masculul emite puterea vieții, iar acest principiu de viață este, în viziunea unora, supus morții. Femela este purtătoare de viață, ea însuflețește, ea este aceea care animă. Eva născută din Adam înseamnă, în această perspectivă, că elementul spiritual este deasupra elementului vital. Adam (+) o precede pe Eva (-), vitalul este ulterior spiritualului. O temă analogă se regăsește în mitul Atenei ieșind din capul lui Zeus.

În acest sens, Zoharul ia exemplul lumânării, cu elementul ei întunecat, femininul, și elementul luminos-deschis, semnificând masculinul. Distincția mascul/femelă este un semn de separare (ape superioare-ape inferioare; cer (+)-pământ (-)). În prima povestire a Facerii, omul este androgin: separarea sa nu s-a produs încă. La nivelul mistic, spiritul este considerat drept masculin, și sufletul, care animă trupul, este considerat drept feminin; este faimoasa dualitate a lui *Animus* și *Anima*. Când aceste cuvinte sunt folosite la un nivel spiritual, ele desemnează nu sexualitatea, ci darul (*harul*) și receptivitatea. În acest sens ezoteric, cerescul este masculin (+) și pământescul feminin (-). În măsura în care ne plasăm pe un plan biologic, interpretând masculinul și femininul doar într-un sens sexual, se ajunge la cea mai mare confuzie. Occidentalii, datorită ignoranței lor, sunt de cele mai multe ori excitați sau scandalizați de simbolismul profund erotic al artei orientale și de cel din India, în special. Nu este rar să vezi unii cititori mirați sau revoltați de simbolismul *Cântării cântărilor*, mulți dintre aceștia fiind chiar descumpăniți de comentariile pricinuite de această carte.

Trebuie să te stabilești preponderent pe planul spiritului, pentru a înțelege sensul simbolurilor. Nimic nu trebuie luat după literă, "pentru că – așa cum spune Biblia – litera ucide, iar spiritul lui Dumnezeu (duhul divin) te face să fii din plin viu și îți dă divina viață" (*2, Corinteni, 3, 6*). Chiar dacă ne plasăm pe planul sexualității, este evident că bărbatul și femeia nu sunt în întregime masculini, și nici în întregime feminini. Bărbatul comportă simultan (chiar dacă numai în stare potențială) celălalt element, feminin, și femeia comportă, de asemenea simultan, un element masculin. Orice simbol masculin sau feminin prezintă și un caracter opus. Astfel, arborele este feminin; dar poate apărea și ca masculin, precum arborele simbolic care crește drept din mădularul (*falusul*) lui Adam.

Paul Evdokimov a fixat în termeni lipsiți de echivoc, într-o viziune ortodoxă unificatoare, în care mistica, ontologia și simbolistica se împletesc, problema masculinului și a femininului. Textul lui are o valoare universală, într-o perspectivă creștină. După ce el amintește, mai întâi că în Hristos nu există nici bărbatul, nici femeia, ci că fiecare își găsește în el imaginea și că toată plenitudinea omenească înflorită (desăvârșită) este total integrată în Hristos, el scrie: "În istorie suntem ca bărbatul în fața femeii. Totuși, această situație nu există ca să te încrustezi pentru totdeauna în ea, ci pentru ca s-o depășești...Judecând astfel, ne apare destul de clar că, în timpul existenței pământești, fiecare dintre noi trece printr-un punct crucial al erosului său, care este încărcat, totodată, de otrăvuri ucigașe și de revelații cerești, pentru a întrevedea Erosul profund transfigurat, divin, al împărăției lui Dumnezeu". Este aproape imposibil să prezinți mai corect problema masculinului și a femininului. Ceea ce Sfântul Pavel declară în legătură cu Hristos, Grigorie din Nyssa o va spune despre omenie (*De homini opificio*, 181 d). Privind astfel această taină a *opușilor complementari*, masculinul și femininul își pierd unul față de celălalt agresivitatea, încetează de a fi opaci, conservându-și, totodată, atât unul, cât și celălalt, propria lor energie specifică, pentru a interacționa în mod plenar și armonios.

Într-un Dumnezeu, *unul* apărea, simultan, ca masculin și feminin; Hristos, chip perfect al lui Dumnezeu, este unul, în totalitatea sa masculină și feminină. Urmând direcția hipostatică, masculinul este în raport cu Duhul Sfânt, "unidualitatea" Fiului și Duhului care, astfel, îl traduce pe Dumnezeu Tatăl. Aceste două cuvinte, "masculin" și "feminin", nu se limitează deci la exprimarea sexualității. Ele simbolizează două aspecte complementare sau perfect unificate ale ființei, ale omului, ale lui Dumnezeu.

MASOCHISM

Neologism provenind din numele lui Sacher Masoch. Din punct de vedere sexual, este o perversiune, actul sexual neputând fi realizat decât într-o stare de inferioritate, de degradare (înjosire) și de suferință. Masochistul își extrage plăcerea din abandonul față de o ființă căruia el îi acordă drepturi suverane.

Masochistul se înjosește pentru a lărgi distanța între el și idealul său. Această exigență de "distanțare", care separă individul de obiectul amorului său, este foarte frecventă. Cu toate acestea, aceste ființe sunt incapabile de iubirea adevărată. Nevoia lor de ideal se concretizează într-un "fragment de realitate", care devine punctul de plecare pentru imaginațiile ideale irealizabile.

MĂȘTILE ȘI EȘARFELE PENTRU OCHI

Măștile erau cândva la modă, în vremurile când întâlnirile și infidelitatea discretă erau un mod de viață acceptat de către clasele nobile. Doamnele și amorezii lor puteau flirta deschis, în timp ce mențineau iluzia anonimatului printre cunoscuți; mai mult, își puteau face vizite fără a fi recunoscuți. Ei puteau de asemeni, dacă doreau, să facă dragoste mascați, ceea ce mulți încă mai găsesc ca fiind deosebit de excitant.

Mascat fiind, poți părea un altul și poți aborda pe oricine. Dacă masca este complexă și nu doar întunecată, cel care o poartă preia "personalitatea" măștii. Măștile sunt purtate în cadrul unor ritualuri religioase, din anumite motive. Măștile pot fi folosite pentru a însufleți jocurile sexuale, așa cum se face în Carnavalul din Veneția și în alte locuri, de multe secole.

Eșarfele pentru ochi funcționează într-un mod diferit. Ele produc dezorientare celui ce le poartă și sentimentul vulnerabilității. Ele intensifică celelalte simțuri și cresc posibilitatea de a surprinde. Un bărbat puternic, dominator, devine vulnerabil și pasiv când este legat la ochi, ceea ce poate deveni o interesantă schimbare de roluri între iubiți. Prin adoptarea posturilor în care femeia este singură activă, inversarea este completă.

MECANOEROTISM

Neologism devenit necesar datorită evoluției erotismului natural și a fantasmelor sale. El este necesar pentru a extinde terminologia erotismului (de ex.: *bioerotism* și *eroticochimie*).

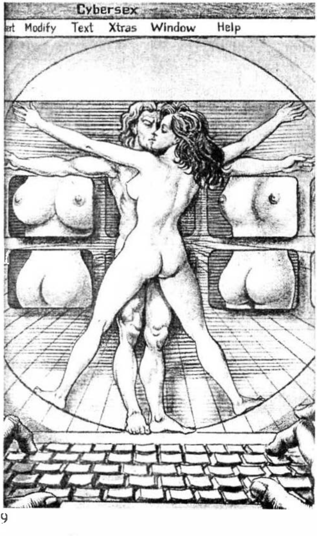
Hancerville a descoperit deja în colecția Hamilton o cornalină din epoca romană, în care actul amoros era reprezentat ca fiind facilitat cu ajutorul unui sistem primitiv de frânghii, iar basoreliefurile din Pompei ne arată chiar și așa-zisele *olisbos* (falusuri artificiale) montate pe roți. Roata se regăsește în secolele al XVI-lea și al XVII-lea ca adjuvant în unele posturi amoroase. Sade a sistematizat toate legendele mecanoerotice din epoca sa, cu intervenția scripeților, troliilor, cabestanilor, în vederea diversificării posturilor erotice, pentru a ajunge la un pluralism delirant. Colecțiile lui Magnus Herschfeld, care însă s-au pierdut, conțineau elemente ciudate, în care erau combinate mecanica elementară cu motoarele. Accesoriile terapeutice americane nu se încadrează în acest domeniu al perversiunilor, ci rămân în cadrul jocurilor clasice ce includ olisbos orientale.

MENOPAUZA

Întreruperea funcțiilor menstruale, ce corespunde încheierii activității ovariene, fiind însoțită de regresia caracterelor sexuale și uneori de tulburări psihice și neuroendocrine. Această regresie a sexualității nu este nici dorită, nici acceptată de individ, ci îi este impusă de la natură.

Femeia traversează o perioadă critică, cu accese de isterie, de melancolie, cu alterări ale bunei dispoziții. "Unele femei, care în mod natural sunt private de capacitățile pasionale, dovedesc acum o tandrețe universală, maladivă, sau chiar o nevoie mai selectivă de mângâiere, care le face să dovedească afecțiune față de o ființă tânără, de sex opus – copii frumoși, nepoți, copii adoptivi, prieteni de familie – către care ea manifestă un fel de înclinație maternă, dar sâcâitoare" (Hesnard). După cum am spus, crizele sunt atribuite cauzelor pur organice, cu toate că aceste simptome au loc adesea cu 4-10 ani înainte de menopauză. Cunoașterea diferitelor secreții interne (tulburări ale hipofizei, afecțiuni ale tiroidei etc.) a permis stabilirea cauzelor acestor simptome și recunoașterea rolului pe care îl joacă factorii psihici.

Comportamentul sexual se transformă irațional, astfel că femeile frigide pot deveni pasionale, iar cele pasionale pot deveni brusc frigide (Stekel). Acest proces se intensifică cu atât mai mult, cu cât subiectul este supus unei angoase specific feminine: frica de bătrânețe. Uneori, nevrozele apar ca un rezultat al luptei între impuls și datorie, între instinct și morală; alegerea virtuții neputând să provoace decât o creștere a sentimentului de culpabilitate. Aceste date psihologice sunt una din fețele disocierii dintre amorul ideal și impulsul fizic, declanșat încă din perioada pubertății, în timp ce, la vârsta critică, această disociere devine un fenomen de dezechilibru al instinctului, și care marchează viața sexuală.



Nevoia de reîmprospătare spirituală produce o căutare a activităților în afara cotidianului (sociale, artistice sau pur și simplu umane). În timpul acestei perioade, femeia devine mult mai liberă din punct de vedere sexual și se crede mai pregătită pentru adulter și extaz, așa cum n-a mai experimentat vreodată, trăind patetismul și romantismul sub toate formele. Cu timpul, greutățile căminului sau chiar pierderea tonusului organismului, fac ca această vârstă critică să devină acceptată.

MENSTRUAȚIA

Fenomen fiziologic legat de funcția reproducătoare, existând la femeie (dacă nu practică continența sexuală) de la pubertate până la menopauză, și care constă într-o scurgere sanguină de origine uterină, care are loc lunar. La femeile care practică continența sexuală, această scurgere sanguină este mult redusă.

Fazele ciclului menstrual sunt:

– faza proliferativă – foliculinică, corespunzătoare maturității foliculilor, urmată de ovulație;

– faza luteinică – pregătirea uterului pentru nidare (ovulație);

– faza menstruală hemoragică, dacă ovulul nu a fost fecundat.

Înainte, în timpul și după menstruație, instinctele sexuale se intensifică prin anumite dorințe, uneori chiar infantile, și refulări ce apar la suprafața conștiinței, care se datorează excesului de energie lunară, feminină, *yin*.

NADI

Nadi-urile sunt canalele extrem de fine prin care circulă energiile subtile. Acestea sunt traseele sau conductele subtile invizibile prin care circulă energiile subtile: vitale, psihice și mentale. Pentru a realiza diverse acțiuni cu ajutorul corpului subtil bioenergetic, va trebui în prealabil să trezim și să purificăm cât mai bine canalele specifice prin care circulă energiile respective ce fac posibile aceste acțiuni.

Întocmai cum un halterofil, printr-un antrenament caracteristic, își dezvoltă și își amplifică în special forța părții superioare a corpului, iar un călăreț iscusit insistă pe forța picioarelor, și practicantul *Yoga* își va activa mai ales canalele subtile energetice corespunzând tipului de activitate eterică, psihică sau mentală pe care urmărește să o realizeze cel mai adesea într-o anumită fază a evoluției sale spirituale. Vasele sanguine și chiar traseele nervoase care alimentează organele fizice sunt permanent active la un om sănătos; în schimb, canalele subtile folosite pentru percepția eterică, psihică, mentală sau spirituală sunt în general în stare latentă și nu se activează decât prin reacția la o aspirație, nevoie sau dorință fermă imediată sau la un stimul conștient adecvat.

NARCISISM

Formă de erotism îndreptat către sine, “automonosexualism” (Rohleder), “autoerotism” (Ellis), “formă de identificare și investire libidinală a eului” (Freud). Amor față de sine însuși, care își are rădăcinile în copilărie în amorul față de părinți. Uneori, incestul se dezvoltă pe baza narcisismul excesiv.

Sindrom caracterizat de autoevaluare exagerată, nerealistă, fantezistă, idealizarea propriei persoane, conduită distantă, arogantă, emfatică, nepăsare, disponibilități empatice reduse, nonreceptivitate la opinii diferite, sfaturi sau îndemnuri, cu lipsa autocriticii, incapacitatea de a se admira decât pe sine, indolent și nejustificat, și care frizează uneori exhibiționismul. În narcisismul genital, această perversiune se complică cu descoperirea plăcerii genitale, prin care bolnavul face din propria persoană un obiect erotic și în același timp subiectul unei tandreți și afecțiuni vanitoase; el visează adesea la satisfacerea hermafrodiziacă, care fiind imposibilă, îl face să fie anxios, suferind de cele mai ciudate boli și fiind predispus la ipohondrie.

Neologism al lui Havellock Ellis în domeniul psihanalizei, narcisismul ilustrează începutul sexualității infantile, ale cărei pulsiuni copilul și le satisface prin propriul corp. Primele trei stadii ale acestei sexualități corespund celor trei zone erogene: orală, anală, genitală. Înainte de a ajunge la alegerea obiectivă exterioară, individul se consideră el însuși un obiect al dragostei. Această investitură a libidoului asupra propriei persoane, care se numește narcisism, nu trebuie confundată totuși cu autoerotismul, care se mulțumește, "fără să aleagă", cu nu contează ce parte a corpului.

Narcisismul este aproape firesc pentru femeie. Străduindu-se să-și îndeplinească multiplele sale roluri, ea își extrage narcisismul direct de la natură. Când narcisismul masculin domină o anumită personalitate, ea va împiedica progresul spiritual al acesteia.

NECROFILIE

Termen creat de psihologul belgian Guislain, spre mijlocul secolului al XIX-lea, care definește o categorie de manifestări anormale, care a fost aplicat apoi tuturor tendințelor către actul sexual cu un cadavru (Epaulard). Primul exemplu de necrofilie cunoscut este descris de Herodot: în Egipt, frumoasele mumificate erau, timp câteva zile după deces, la dispoziția celor care le mumificau.

Unul dintre cazurile cele mai tipice cunoscute este cel al lui Victor Ardison (1901), a cărui poligamie presupunea la început o indiferență totală față de faptul că iubitele sale erau vii sau moarte. Ulterior, s-a orientat doar către femeile moarte, pe care le numea "logodnicele mele", întreținând cu ele raporturi "sentimentale", ajungând până la a aduce în casă, din cimitir, capul uneia dintre ele, care i-a plăcut atât de mult, încât şi-a dorit să-l păstreze ca pe un "suvenir".

Dar necrofilia poate fi desigur şi monogamă, numită în acest caz *necrofilie pentru fidelitate*, şi care este mai răspândită decât s-ar crede; 4000 de femei îndoliate s-au înscris în Clubul Văduvelor lui Valentino.

Foarte aproape de necrofilie este *fetişismul funerar*. Către sfârşitul secolului al XIX-lea, un personaj eminent dovedea o atât de mare excitație erotică la vederea pânzelor mortuare, încât nu a participat la funeraliile tatălui său, pentru a nu-i profana memoria (Lacassagne).

Se ştie că în unele case de toleranță se amenajează o capelă cu lumânări aprinse. În mijlocul draperiilor negre, al ornamentelor de argint şi al lumânărilor aprinse, femeile plăcerii, îmbrăcate în alb, simulează moartea pentru anumiți amatori de astfel de scene.

Un gen de necrofilie care este ignorată este *fetişismul somnului*.

După statistici (Hirschfeld), influența profesiunii în necrofilie este importantă: numeroşi necrofili sunt ocazionali (preoți, gropari, studenti în medicină), dar nici procentajul necrofililor permanenți nu este neglijabil (câțiva scriitori, vagabonzi, soldați).

NIMFOMANIE

Afrodizie, "frenezie uterină" (Littre). Dorință sexuală exagerată la femeie.

În cazuri acute, acționează ca un simptom al unei grave degenerescențe psihice, care este urmată rapid de colaps mortal (Moreau, Maresch, Krafft-Ebing). Nimfomania cronică, mult mai frecventă, se complică uneori cu obsesii. Femeile atinse de această formă, care este mai atenuată, sunt sclavele propriei lor imaginații: totul la ele este orientat către sex şi obiectul cel mai îndepărtat de vreo semnificație sexuală devine afrodiziac. Noaptea au vise lascive, iar ziua sunt marcate de un adevărat eretism cerebral sexual.

Nimfomanele cronice sunt caracterizate de *libido insatiata*, anafrodizie care împiedică satisfacerea sexuală, o neurastenie – ce împiedică orgasmul şi voluptatea – pe care Krafft-Ebing o pun pe seama unui instinct sexual anormal amplificat şi foarte puternic, datorat masturbării sau chiar abstinenței, însoțite de iritare sexuală datorate absenței actului sexual, sau chiar a impotenței bărbatului. Pericolul acestei afecțiuni rezidă în faptul că, pentru a-şi satisface *libido insatiabilis*, nimfomanele sunt capabile de orice fapte decadente.

La bărbați, analogul nimfomaniei este *satiriazisul*.

NUDITATE

Scrierile ecleziastice din Evul Mediu distingeau patru clase de nuditate:

1) *nuditas naturalis* - starea naturală a omului în inocența sa, precum în cazul lui Adam, al oamenilor primitivi sau al copiilor;

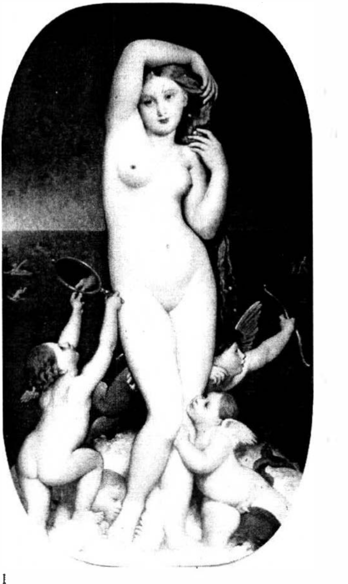
2) *nuditas temporalis* - nuditatea datorată circumstantelor sau, altfel spus, atribuită sărăciei, bolii sau altor cauze, aflate dincolo de controlul nostru;

3) *nuditas virtualis* - nuditatea virtuții, ca în cazul iubirii transfiguratoare, sacre, la unii asceți, ca un semn de renunțare la lucrurile lumeşti;

4) *nuditas criminalis*- caracteristică în amorul profan şi care evidențiază destrăbălarea şi plăcerea animalică.

Nuditatea femeii în trecut avea, adesea, semnificații speciale. Vederea sânilor unei femei era considerată, în trecut, ca având un farmec foarte eficient, iar organele sexuale feminine aveau imense virtuți talismanice, fiind unanim considerate ca încărcate cu o putere teribilă ocultă care, printre altele, garanta binecuvântarea unei fertilități abundente şi mult noroc. Statuetele feminine cu vulva expusă în mod evident erau folosite pe scară largă ca amulete în antichitate, în Egipt, Grecia, Roma, Europa creştină şi în diferite alte părți ale lumii. Se credea că vremea rea putea fi îndepărtată, furtunile puteau fi liniştite, fulgerele puteau fi înlăturate şi fertilitatea pământului putea fi asigurată de către femei tinere nude, care îşi îndreptau organele sexuale către cer, către câmp sau către mare.

Termenul *baubism* este folosit pentru a desemna expunerea rituală, *completă*, a părților sexuale feminine şi poate fi derivat, în mod esențial, de la zeița sumeriană a fertilității, Bau, cuvânt care înseamnă "vulvă". Mai direct, el provine de la Baubo, numele unei tinere femei din Atena, care a reuşit să o înveselească pe zeița Demetra, atunci când aceasta îşi căuta fiica pierdută, Persefona. Căutând un mod de a o bucura pe zeiță, Baubo şi-a ras complet părul pubian şi, desfăcându-şi cu

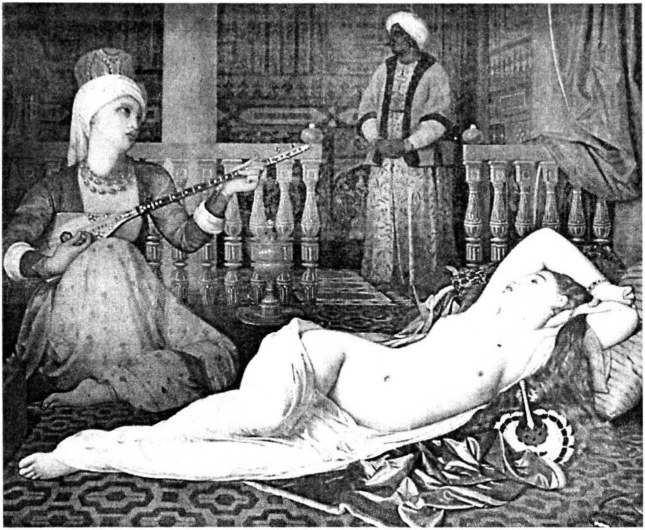


stângăcie picioarele, și-a expus organul sexual în fața zeiței, care a uitat, pentru o clipă, de toate necazurile sale și, brusc, amuzată de acest gest plin de candoare și spontaneitate, a zâmbit.

Nuditatea poate fi practicată și din motive practice sau inițiatice. Ea poate fi o modalitate de eliminare a inhibițiilor, așa cum se cere în anumite rituri religioase sau de fertilitate. Adesea, nuditatea este un semn de revoltă împotriva convențiilor și a standardelor sociale aberante. Curentul filosofilor greci numiti cinici (de la *kynos* - câine), dintre care Diogene a fost un reprezentant de frunte, era botezat astfel deoarece, adesea, conditiile lor de viață erau foarte dure, iar ei trăiau ca niște câini, adică chiar și dezbrăcati. Biblia relatează cum regele David s-a dezbrăcat și a dansat, complet *nud*, în fața arcei sacre. Așa cum spuneam, în viziunea ocultă, corpul uman este privit drept un acumulator de energie psihică, în care se află puternice forțe biomagnetice. Acestea pot fi stimulate, concentrate și, dacă este cazul, proiectate în exterior, prin metode speciale. O aură puternică radiază dintr-un corp dezbrăcat. Îmbrăcămintea filtrează și, împiedicând mișcarea liberă a acestor forte subtile, îngreunează eliberarea ei, iar de aici provine necesitatea nudității în unele ritualuri religioase.

Vederea unui corp frumos, dezbrăcat, are virtuți afrodiziace, care pot fi folosite în scopuri terapeutice. Bărbatul impotent este adesea trezit erotic, pentru a putea exercita actul sexual cu soția sa, privind nudul minunat al unei alte femei. Prezenta unei femei dezbrăcate într-o cameră elimină boala. Anticii credeau că doctoriile erau mult mai eficiente atunci când erau administrate pacientului de către o femeie tânără și frumoasă, care era doar putin acoperită, deoarece aura ei sănătoasă inducea și impulsiona o tendință către sănătate pacientului. Plinius chiar descrie o ceremonie eficientă de vindecare, aflată în legătură cu Apollo, în care o fată virgină este nudă și administrează medicamentul unui pacient care este, de asemeni, nud. Multe dintre riturile legate de fertilitate erau, bineînțeles, realizate fără îmbrăcăminte. În mod asemănător, ceremoniile de invocare a ploii implicau, deloc întâmplător, nuditatea. Indienii din America de Nord, de exemplu, obișnuiau să celebreze un dans anual al nudității, în cursul căruia un bărbat și o femeie făceau dragoste, pentru a provoca venirea ploii și asigurarea unei recolte abundente.

Divinatia și profetirea implicau, adesea, nuditatea din partea celui care punea intrebarea sau din partea preotului care urma să vadă viitorul. În Biblie, atunci când Saul a făcut profetii, el "și-a aruncat hainele de pe el și s-a asezat pe jos dezbrăcat". Chiar și în zilele noastre mai persistă credinta că cei care doresc să-și cunoască viitorul trebuie să realizeze unele ritualuri dezbrăcați. De exemplu și acum se mai spune, la sate, că o fată trebuie să stea dezbrăcată în fata unei oglinzi, la mijlocul nopții, pentru a-și putea vedea "ursitul", viitorul sot, în oglindă. Radiatiile psihice, binefăcătoare ale corpului nud creează, fulgerător, repercusiuni în lumile



subtile ale spiritelor rele, permițând alungarea sau exorcizarea răului. Există, în această direcție, o credință străveche conform căreia expunerea organelor genitale este un mijloc infailibil de a dejuca planurile spiritelor rele (satanice sau demoniace) și de a le exorciza. Multe ceremonii și ritualuri religioase erau curent practicate *nud*. Ceremoniile de circumambulațiune (de înconjurare rituală împrejurul templului) aveau loc, adesea, după ce toți pelerinii își dădeau jos hainele. Plinius remarca faptul că, la ceremoniile religioase din Britania străveche, femeile și fetele participau intotdeauna *nude*. Maimonides povestește că, in Persia antică, femeile dansau *nude* la răsărit, aducând astfel un omagiu Soarelui. În Egipt, preoții din temple se dezbrăcau înainte de a intra in Sfânta Sfintelor. Tot astfel procedau și preoții babilonieni, care realizau multe din funcțiile lor preoțești, și in special sacrificiile, fiind *nuzi*.

Unele grupări religioase din India, in special jainiștii, practică de asemenea, chiar si acum, nuditatea rituală. Grecii numeau acești oameni gimnosofiți (de la *gymnos*, care inseamnă "dezbrăcat" si *sophos*, care înseamnă "intelepti"). În contextul social, grecii considerau, în general, că băieții și fetele trebuiau să se obișnuiască să-și privească unii altora corpurile *nude*. Bărbații și băieții greci mergeau la băile publice, la locurile de lupte (*palaestrae*) și la școlile atletice *nuzi*. În lucrarea sa, *Legi*, Platon sugerează că bărbații și femeile tinere ar trebui să realizeze toate exercitiile gimnastice impreună, fiind *nuzi*. Spartanii încurajau și ei nuditatea băieților și a fetelor. Festivalul spartan numit *Gymnopaedia* (care înseamnă "băieții goi") era celebrat cu dansuri și exerciții fizice, realizate de către băieti *nuzi*. Cretanii aveau si ei o sărbătoare a nudității, numită *Apodisya*, Sărbătoarea Dezbrăcării, în timpul căreia femeile se *denudau* în public.

În antichitate, nuditatea era folositoare in vederea realizării unei alegeri adecvate, pentru a sti cum arată în realitate ființa umană pe care urma să o iei în căsătorie. Această viziune pragmatică a fost preluată de Thomas Morus care, în lucrarea sa *Utopia*, recomanda ca tinerii să se privească, fiind complet *nuzi*, înainte de căsătorie. De asemenea, există o credință conform căreia sfințenia este mai ușor transmisă sau primită de către o persoană care este *nudă*. Starea de nuditate reprezenta, în ceremoniile de inițiere ale societăților secrete, nu numai renașterea candidatului, ci ea facilita, in plus, amplificarea puterii sale receptive. La origine, botezul creștin cerea neofitului să fie nud și aceeași regulă exista in inițierea mithraică. În Europa medievală, în timpul secetelor, foametei, epidemiilor, războiului sau al altor calamități, bărbati, femei și copii, tineri și bătrâni, căsătoriți sau nu, mergeau *nuzi* in procesiuni, pe străzi. O semnificatie aparte a fost asociată cu parada femeilor *nude*, care mergeau, fie dansând, fie călărind pe cai. Astfel, când regele Ludovic al XI-lea a intrat în Paris în 1461, femei *nude* ii decorau calea. În arhivele vremii a rămas scris că: "Sanii lor frumoși, mari, rotunzi și fermi au încântat peste măsură monarhul și populația". În perioada clasică dansurile, jocurile și piesele de teatru erau interpretate în pielea goală. Satirii din piesele lui Aristofan apăreau, întotdeauna, *nuzi*. În piesele de teatru medievale, Adam și Eva, înaintea căderii din Rai, apăreau *nuzi*, în timp ce necuratul le dădea târcoale, având un falus exagerat de mare. Scrierile spirituale afirmă că starea inițială de inocență din Grădina Edenului va trebui să se reîntoarcă in inima fiecăruia.

În *Evanghelia după Toma*, Iisus răspunde, astfel, la o întrebare a unui discipol, despre momentul in care El se va reintoarce: "Atunci când te vei putea dezbrăca fără să-ți fie rușine, atunci când iti vei da jos hainele și le vei lăsa la picioare, precum copiii, și vei călca pe ele".

Goliciunea pură și transfiguratoare a trupului este, în optica tradițională, un fel de întoarcere la starea primordială, la perspectiva centrală: acesta este cazul preoților shintoiști, care își purifică trupul gol în aerul rece și curat al iernii; sau cel al asceților hinduși ori a tantricilor avansați, care sunt înveșmântați numai cu spațiu; la fel ședeau lucrurile și în cazul vechilor preoți evrei care pătrundeau, complet goi, în Sfânta Sfintelor, vrând să se arate prin aceasta că sunt intru totul despuiați în preajma teribilelor mistere divine. În toate aceste situații, prin *goliciune* sau *nuditate*, in mod superior și transfigurator asumată, se abolește complet separarea dintre om si lumea care il înconjoară, fapt ce permite subtilelor energii naturale superioare divine să comunice, fără obstacol, dintr-o parte sau din alta: de aici, și goliciunea rituală, legendară poate, a războinicilor celți care mergeau la luptă; sau cea a anumitor femei, extraordinar de frumoase, care se manifestau mai ales ca dansatoare sacre, fiind sensibile, în acest caz, numai la forțe subtile benefice superioare din Macrocosmos.

NUDISMUL

Sexualitatea și ocultismul sunt amândouă ascunse, una prin pudoare, iar cealaltă prin ezoterism, deoarece ambele se referă la misterul originii ființei: astfel, sexualitatea se referă la misterul fizic, iar ocultismul se referă la misterul psiho-mental. Aprofundând această

analogie, observăm că unul este imaginea celuilalt și că nu putem să dezvoltăm în totalitate unul dintre aceste mistere fără a-l dezvălui totodată și pe celălalt.

Corpul uman reprezintă în natură forma cea mai complexă, forma perfectă. Nu întâmplător se afirmă că *"omul este măsura tuturor lucrurilor"*. Iar această modalitate de contemplare a naturii în manifestarea sa francă și cea mai rafinată este un act profund spiritual, deoarece nu trebuie să uităm faptul că nu-l vom putea găsi pe Dumnezeu, pe Creator, nicăieri altundeva decât în propria sa creatie.

De aceea, nudismul este o modalitate de expresie a celei mai frumoase și mai armonioase dintre formele pe care natura le-a putut crea.

Deasupra naturii umane nu găsim în planul fizic nimic mai înălțător, decât poate frumusetea cerului înstelat, unde măreția – pe de o parte –, și legile fizice care dictează mișcările și strălucirea stelelor – pe de altă parte – sunt indisolubil legate.

Nimeni nu contestă faptul că este sănătos și creator să contemplăm natura în operele sale: cristale, plante, animale sau stele. Tot astfel, contemplarea frumuseții și armoniei specifice a corpului uman este indispensabilă, fiind chiar vârful cel mai înalt în intensitate și frumusete al pantei evolutive a sentimentelor noastre.

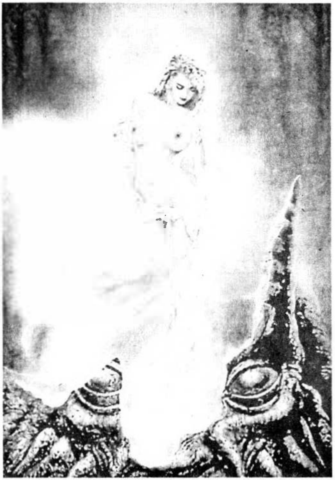
Nu trebuie să considerăm aceste noțiuni ca fiind impudice căci, din contră, de aici decurge însăși înțelegerea profundă a sentimentului de pudoare: la fel cum deasupra, Dumnezeu, Forța creatoare primordială a Cosmosului, este profund ascuns și misterios, tot astfel omul tinde să-și ascundă organele genitale, așa-zise inferioare, imagine reflectată a lui Dumnezeu în om, care sunt la originea corpurilor noastre de carne.

Dar, în măsura în care noi tindem să-l cunoaștem pe Dumnezeu, imaginea sa trebuie, de asemenea, să ne fie cunoscută.

În bucuria de a contempla corpul nud al unei ființe umane de sex opus, precum și în plăcerea de a ne expune corpul nud, există o tendință profund naturală. Adevărul vrea întotdeauna să se arate gol. Dacă o femeie sau un bărbat ajung să se identifice cu adevărul, dacă devenim tot atât de puri ca adevărul, apare o tendință firească de a ne exprima deschis și fără limitări închistatoare pe toate planurile. Cel sau cea care nu a simțit încă această forță profund purificatoare a adevărului în el însuși sau în ea însăși preferă să apară îmbrăcat(ă) în fața celorlalți.

S-a încercat de secole să ni se spună că nuditatea este contrară pudorii sau purității, dar pe de altă parte, există foarte mulți oameni care refuză să accepte această prejudecată.

Astfel, chiar dacă o femeie se supune normelor, purtând veșminte, în forul său interior ea cel mai adesea nu acceptă această situație, căci aceasta nu corespunde cu natura sa profundă, care rămâne plină de candoare și puritate în nuditate. De aceea, o femeie cel mai adesea vrea să se dezbrace nu pentru că este vicioasă sau destrăbălată, ci pentru că pur și simplu ea urmează o tendință naturală în care nu vede în aceasta nimic rău. Răul a fost adăugat abia după aceea, când femeia a văzut cât de mulți bărbați sunt slabi, cât de mulți sunt perturbați, pierzându-și controlul minții sau al propriilor energii în fața nudității sale; abia după aceea a preferat să se ascundă.



Semnificația nudității corpului poate fi înțeleasă, raportându-se la știința simbolurilor eterne. A fi nud înseamnă totodată a fi dezbrăcat de toate concepțiile eronate și de toate prejudecățile. Doar adevărul pur poate fi lipsit total de învelișuri, deci, pentru a atinge veritabila nuditate, trebuie să ne eliberăm de tot ceea ce este urât, opac, tern, meschin, grosier, închistat, impermeabil pentru razele luminii Divine. Atunci când, în schimb, am dobândit această stare lăuntrică de nuditate, ne putem ridica foarte sus pentru a primi mesaje, îndrumări, înțelepciune, iubire, într-un cuvânt, atunci ne deschidem către ajutorul Cerului.

Inițiații au știut dintotdeauna că transmutarea potențialului creator în energie și sublimarea energiei sexuale devine pentru cel armonios o veritabilă sursă de inspirație. De aceea Grecia antică ne-a dăruit atât de mulți sculptori, arhitecți și filozofi geniali. În acea perioadă existau multe sărbători în care fetele tinere cele mai frumoase, cele mai pure, dansau pline de candoare pe străzi, acoperite doar de un voal transparent, uimindu-i pe toți cu frumusețea, grația, subtilitatea gesturilor și cu atitudinile lor. Această stare de euforie și încântare genera atunci o energie ascendentă care era de natură să producă adevărate transformări în plan mental, iar acestea se manifestau la rândul lor prin inspirații sublime și prin creații geniale. Vestalele erau alese dintre fecioarele cele mai frumoase și mai pure, pentru a dansa în fața inițiaților care le priveau, transfigurându-le, fără să le atingă.

Pentru a ne putea bucura cu adevărat de binefacerile procesului de sublimare, trebuie în primul rând să învățăm cum să privim. Adesea suntem blocați și suferim deoarece nu știm cum să înțelegem, cum să gândim, cum

să privim și cum să ne orientăm totul către și pentru gloria lui Dumnezeu.

Trebuie să stim să privim *plini de recunoștintă*, fără a distruge frumusețea, deoarece frumusețea nu este făcută pentru a fi mâncată sau posedată cu aviditate, ci doar pentru a fi *contemplată* ca o taină ce ni se revelează. În această contemplare a frumuseții ne avântăm către în sus și astfel ne este dat totul: puritatea, nobletea, înțelegerea, răbdarea.

Să căutăm frumusețea adevărată, căci totdeauna ea ne va elibera, învățându-ne să alegem ceea ce este mai luminos, mai pur.

OGLINZI

Afrodiziac eficient, utilizat întotdeauna în cele mai celebre case ale amorului. Multe posturi amoroase conferă stimulare tactilă, dar permit o slabă stimulare vizuală (de exemplu posturile dorsale). Corpurile nude sunt afrodiziace vizuale.

Oglinzile ne pot revela multe despre noi înșine în timpul fuziunii amoroase.

PARFUMURI ȘI AROME

O surprinzător de mare parte din creier este legată de simtul olfactiv. Afrodiziacul cel mai utilizat în societatea actuală este parfumul, care are un efect psihologic și senzual; majoritatea dintre noi il utilizăm ca excitant si incitant.

Curtezanele amestecau în parfumuri o mică cantitate din secrețiile sexuale, folosindu-l astfel in zona urechii.

Noi producem substanțe hormonale numite feromoni, care atrag persoanele de sex opus. Dorința de a fi atractiv stimulează producerea feromonilor, în timp ce excitatia sexuală duce la producerea de feromoni mai puternici și în cantitate mai mare.

O femeie al cărei parfum se combină armonios cu proprii feromoni, răspândindu-se în aerul din jurul ei, este deosebit de atractivă.

PATUL

Cea mai mare considerație care se acordă patului este aceea de platformă pe care se doarme; cealaltă functiune a lui este adesea ignorată. Este general acceptată ideea că un pat tare, rezistent, este mai bun pentru spate și constituie cea mai bună suprafață pentru amor. Dar și inăltimea patului și alti factori sunt importanti.

În culturile în care majoritatea timpului este traditional petrecut pe podea (ex.: India, Japonia), încheieturile devin mai flexibile și unii mușchi mai dezvoltati. Paturile vor fi mai joase sau la nivelul solului. Acestia sunt factori importanti de retinut când se studiază posturile sexuale ale acestor culturi. În acest sens, India are mai multe să ne invețe decât orice altă civilizatie, dar pentru ca multe dintre aceste încântări să fie accesibile, trebuie fie să treceti la podea (și să practicati *Hatha Yoga*, pentru a vă imbunătăti flexibilitatea), fie să acordați mai multă atentie "exercițiului" în pat. Îndrăgostiții îndrăzneți vor dori și vor simti nevoia să ajungă pe podea uneori.

Patul trebuie să fie tare, fără panouri laterale ce ar putea restrânge și fără margini tari ce ar putea răni. Trebuie să fie cât mai mare posibil și solid.

În unele tradiții, patul trebuia să fie mai inalt. Testul traditional al patroanei pentru selectarea paturilor pentru bordel nu putea da greș. Un bărbat de înăltime medie trebuia să fie capabil să penetreze o femeie, pe cele patru laturi ale patului (el stând în picioare, ea în genunchi in pat), fără ca patul să scârțâie și fără ca el să fie nevoit să se aplece peste femeie. Dacă testul era trecut, atunci insemna că patul are inăltimea potrivită pentru toate celelalte posturi si procedee amoroase.

PĂRUL

O mare parte din corpul uman este acoperit cu păr, acesta conferind un infinit număr de senzații erotice. Părul mic, aproape nevăzut, de pe piele, este un conductor senzorial care face atingerea si masajul delicat atât de plăcute. Tragerea usoară a părului, în special al celui capilar, poate fi plăcută, mai ales pentru femei. Părul lung poate fi periat sau tras usor; dar cea mai intensă senzatie la ambele sexe vine de la mângâierea părului fin de pe spatele gâtului.

Părul este de asemeni o "atractie" parfumată și un dispersor de parfum. Părul capului este mai important, dar și cel pubian si axilar. În zonele cu climă fierbinte este recomandată înlăturarea părului pubian si axilar, iar în unele culturi occidentale femeile fac această operatie din motive estetice. Coafarea și pieptănarea părului, împreună cu produsele și serviciile asociate, formează o vastă industrie. Aceasta urmează aceleasi modele de schimbare ca și moda vestimentară, din aproape aceleași motive: "crearea" unui afrodiziac eficient. Părul are un impact vizual puternic, fie favorabil, fie nefavorabil. Unele femei găsesc că bărbații rasi pe cap sunt sexy; bărbații sunt excitați la vederea (și atingerea) pubisului epilat al femeii. Barba este atractivă pentru unele femei și respinge pe altele; o puternică reactie de respingere din partea femeii se poate datora atitudinii negative față de sex, deoarece părul facial și buzele îi amintesc de sexul ei.

Culturile occidentale tind să exagereze importanta părului capilar, până la excluderea părului de pe alte zone ale corpului. (Nu a fost totdeauna așa. În perioadele

în care erau la modă perucile, existau și peruci pubiene pentru doamne.) Acest fragment dintr-un poem afgan exprimă mai bine înțelegerea posibilităților erotice complexe ale părului:

"Noaptea trecută sărutările mele s-au ascuns în delicatul păr negru
Și sărutările, la fel ca albinele, au cules delicatețea negrului păr.
Noaptea trecută mâinile mele au pătruns în misterul părului negru,
Și sărutările, la fel ca albinele, au cules dulceata de rodii."

PERLA

Perla, născută – la fel ca Afrodita – în ocean, are numeroase conotații erotice. Delicatul și strălucitorul șirag de perle este esențial în celebrele bijuterii și costume din diferite timpuri. La primul lor mare banchet (reputația de gurmand a lui Antoniu o depășește pe cea de amant), Cleopatra a dizolvat o prețioasă perlă în suc de lămâie și i-a oferit-o lui Antoniu.

PERVERS

Atunci când sufletul este înclinat către rău, el este denumit astfel (Littre); "Anumite inclinatii perverse și denaturate" (Montaigne, IV, 227).

În psihanaliză, se arată că perversul nu respinge decât naturalul, nu și pulsiunea (sau doar foarte putin); el este sclavul pulsiunii sale (în timp ce bolnavul suferind de o isterie angoasantă se apără de pulsiuni).

PERVERSITATE

Caracteristică anormală a caracterului, ce împinge individul să facă rău de dragul răului și să dorească să comită anumite acte *doar* pentru că sunt interzise.

PERVERSIUNE

Formă impulsivă, deviație de la tendinta sau impulsul sexual normal. Această tendință erotică substitue scopului normal un act de altă natură și obiectului normal un alt obiect. În general, comportamentul erotic determină individul să caute o altă satisfacție decât actul sexual normal. A nu se confunda cu perversitatea.

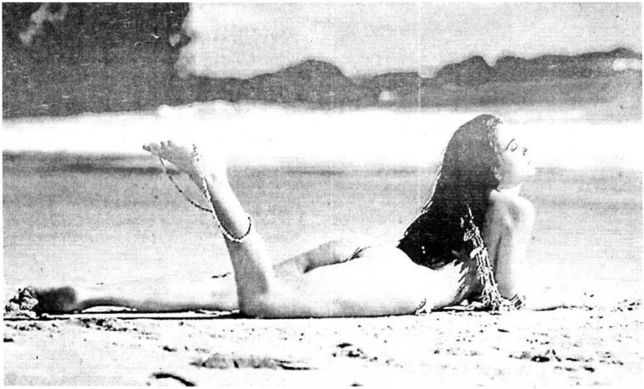
Dincolo de uniunea organelor genitale ale persoanelor de sex opus, există alte excitatii provenite din alte părti ale corpului (actul de a privi, actul de a se expune nud, actul de a îmbrățișa etc.). Devierea de la scopul sexual este normală între anumite limite și poate fi considerată o formă de plăcere *preliminară*, care contribuie la cresterea plăcerii *finale*, dardacă nu există decât această plăcere preliminară, cu excluderea oricărei alte forme de activitate sexuală, intrăm în domeniul perversiunii, mai ales dacă acest obicei persistă în timp.

PLĂCERE

Viața unei ființe umane normale se orientează, spontan și firesc, spre atingerea, cât mai des posibil, a unui maxim de bucurie și fericire și spre o diminuare, pe cât posibil totală, a durerii. În timp ce tendința de a evita sau de a anula complet cauzele durerii este absolut firească și chiar stringent necesară, inteleptii yoghini atrag de asemeni atenția că, oricât de intensă și de amplă ar fi, plăcerea trebuie și ea să fie cucerită (stăpânită complet) și, după aceea, ea trebuie să fie, într-o mare măsură, transcensă prin sublimarea energiilor ei în energii înalte, spirituale, divine.

Precum durerea (într-o anumită măsură), plăcerea – care reprezintă, totusi, un aspect subtil energetic efemer in această manifestare – are și ea un efect binefăcător, notabil, asupra mentalului uman, din aceasta apărând dorinta de a fi, cât mai des, repetată. În cazul în care este vorba de anumite plăceri intense cum ar fi, de exemplu, cele de natură amoroasă-sexuală, dacă acestea nu sunt (fie în timpul trăirii, fie la scurt timp după aceea) *sublimate* în mod armonios, pentru ca energiile lor componente să fie transformate în energii spirituale, divine, această stagnare a lor poate să genereze dezechilibre, care vor determina încetinirea sau chiar *oprirea* evoluției spirituale, ori abandonarea căii spirituale.

Yoga propune un ideal net superior, care este întrucâtva diferit, în comparație cu "principiul plăcerii" cunoscut și îmbrățișat de majoritatea oamenilor pe



această planetă; astfel, în *Yoga* tradițională se afirmă că împlinirea totală sau desăvârșirea divină se obțin numai prin revelarea, in noi înșine, a Sinelui Suprem (*Atman*) și prin fuziunea extatică, completă și necondiționată, a ființei umane cu ceea ce yoghinii numesc Realitatea Divină Ultimă, Unică și Transcendentă, a cărei natură este însăși beatitudinea spirituală infinită și nepieritoare a lui Dumnezeu (*Ananda*).

PREJUDECATĂ

Judecată apriorică, cu caracter de opinie personală sau a unui grup, insuficient verificată prin experiență și insuficient întemeiată logic, și care, fiind susținută afectiv (echivalându-se cu o credință), generează procese de rezonanță cu anumite energii subtile din Macrocosmos (care, totdeauna, corespund respectivei prejudecăți) și introduce un coeficient de deformare a cunoașterii și de folosire eronată a sa. Prejudecata exprimă o superstitie sau o cunoaștere primitivă, lipsită de valabilitate și depășită. Yoghinii extind calificativul de prejudecată asupra oricărei judecăti vechi, care este destinată revizuirii si depășirii

Prin urmare, prejudecata este orice opinie tenace, dar insuficient fundamentată și verificată, la care subiectul aderă cu toată convingerea, fără să o supună unui examen critic și confruntării imparțiale, lucide cu experiența. Pe deplin satisfăcătoare pentru gândirea dogmatică si stereotipă, grăbită să se ancoreze în certitudini, pentru a evita efortul intelectual și gândirea inteligentă pe care le presupune orice problematizare și orice examen reflectiv, prejudecata are, cel mai adesea, câte ceva dintr-o bază reală, întemeindu-se pe constatarea unor fapte, pe care însă le deformează și le interpretează eronat, generalizând fără temei experiențe și observatii personale, privite în mod unilateral și universalizate prin asocieri sau analogii grăbite și forțate. Greu – dacă nu chiar imposibil – de eliminat din gândirea comună a vieții cotidiene, prejudecățile constituie un mare handicap în gândirea teoretică, pe care o "anchilozează", limitându-i orizontul problematic, creativitatea și ingeniozitatea, condiții necesare ale invenției și descoperirii de noi cunoștinte.

Prejudecata este atributul unei gândiri închistate, puțin deschisă spre critică, limitată la o comunicare în clișee.

PREZERVATIVE

Sexul cu un prezervativ nu este la fel de plăcut ca și cel fără, dar pentru mulți oameni nu există o alternativă satisfăcătoare pentru contracepție și protecție contra SIDA. Fabricanții plini de imaginație au adăugat prezervativelor diferite accesorii: acum este posibil să cumperi prezervative de diferite culori (inclusiv negru), dungat, rugos sau modelat pentru a diversifica senzațiile sexuale. Prezervativele tind să reducă sensibilitatea, ceea ce constituie un avantaj pentru bărbații cu probleme de ejaculare precoce, iar unele sunt anestezice, fiind fabricate pentru a amplifica acest efect. Cel mai imaginativ dintre fabricanti este compania Jiffi, care a reușit să facă aceste obiecte esențiale, dar neatrăgătoare, să fie mai amuzante: sortimentele includ prezervative cu arome de fructe și luminiscente (care strălucesc în întuneric).

Dacă prezervativele fac parte din viața dumneavoastră sexuală, este important să faceți din utilizarea lor un "ritual". Ideal este ca femeia să-l potrivească și aceasta să facă parte din preludiu. Se aduce lingamul la erectie maximă și se rulează prezervativul pe el, cu cealaltă mână. Se menține erecția până la penetrare.

PRIAP

Divinitate ce încarnează în mitologia greco-romană puterea generatoare. Originar fără îndoială în regiunile vecine Mării Negre, cultul său a trecut în Grecia, apoi a ajuns la Roma. Se confundă cu Mutanus Tutunus și uneori cu zeul Pan, căruia îi exprimă aspectele cele mai familiare.

Fiu al lui Bachus și al lui Venus, în popor este considerat o divinitate rustică, un zeu al grădinilor și al viilor, al turmelor și păstorilor, a cărui imagine este plasată la intrarea în locurile care se vor a fi protejate de către el. Statuile sale, vopsite în rosu aprins, ne oferă imaginea unei nudităti arogante și a unui falus erect, care-l face un veritabil zeu al amorului. Mai târziu, el era acoperit de o manta sau o robă, însă efigiile sale în piatră sau în lemn, care vegheau intrările grădinilor și livezilor, păstrau în general un caracter obscen, caracteristic. Priap din Verona poartă astfel un coș de nuiele în jurul falusului și, zâmbind, arată cu degetul un șarpe care îi mușcă toiagul.

PRIAPELE

Cântări în onoarea lui Priap. În secolul al XVI-lea, Nicola Franco (1515-1570), aventurier literar italian, cunoscut mai ales pentru satirele sale acide împotriva lui Aretin, publica *Priapele,* care sunt o culegere de 200 de sonete în care el își manifestă dispretul fată de poeții manierați și petrarchisti. El reamintește de Priam, care cu o vervă adesea temerară și grosieră lua în derâdere autoritățile din timpul său. Cu o necuviință neînfrânată, și cu un caracter vulgar, sonetele îl ridiculizează pe Papă, pe poeta Vittoria Collona, care îl

imita pe Petrarca, pe Aretin, și fac aluzie chiar la Carol Quintul. Ele constituie un document apreciabil al epocii.

PRIAPISM

Priapismul este o stare patologică ce constă într-o erecție continuă și dureroasă, fără apetit sexual și fără posibilitatea ejaculării. Această erecție este simptomatică și poate fi produsă de otrăvirea cu cantaridă, de alcaloizi, de cistită, blenoragie, leucemie, leziunea centrilor nervoși.

PROSTITUȚIA

În perspectiva occidentală tradițională, prostituția este o meserie constând în oferirea corpului pentru plăcerea altcuiva, în schimbul banilor. După unii autori (Havelock Ellis sau Rene Guyon) această explicatie reflectă un caracter fariseic specific tabuurilor iudeo-creștine și care nu corespunde realitătii obiective și științifice pe care ea îl acoperă ca definiție. Aceste servicii sexuale, salarizate sau plătite, au loc în general într-un climat lipsit de afecțiune, cel mai adesea sub anonimat (sunt plătite în funcție de timpul prestării lor). Nu se poate deci considera prostituată femeia care-și acordă favorurile fără profit material sau social, oricare ar fi libertatea sa.

Se distinge prostituția profesională (care nu se limitează la bordeluri, al căror număr scade în prezent), organizată (prostituția este practicată și in clasele superioare ale societății: "cocotele" – Belle Epoque, "curtezanele" – în epoca clasică, "metresele" sau femeile "întreținute" din trecut și – în prezent – "call-girls", care trăiesc singure, au o clientelă particulară sau lucrează pentru un organizator ori patron) sau publică, de cea non-profesională, secretă sau clandestină.

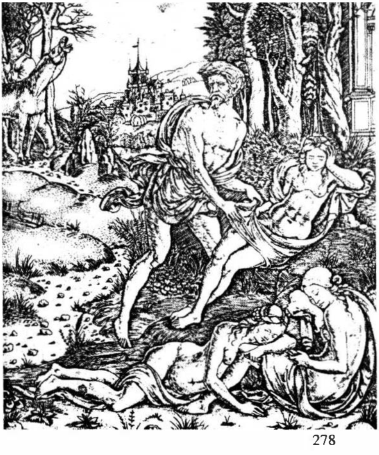
Prostituatele există în toate mediile sociale, însă cele din clasele de jos își practică meseria până la o vârstă în general mai avansată decât acelea din clasele mai inalte. La fel fac și prostituatele străzii, a căror remunerație este mai mică decât cea a prostituatelor care își recrutează clientela din hoteluri sau baruri. Unele dintre ele sunt protejate de niște "matroane", care, chiar măritate fiind, își satisfac nevoia de afectiune și, în mediile populare, le servesc drept agenți de afaceri.

Cât despre prostituția neprofesională, ea este cel mai adesea practicată de femeile măritate, care se prostituează din motive financiare. Caracterul său este de amatorism și actrițele sau manechinele, femeile divorțate sau femeile măritate aflate în dificultate sunt cele care caută în prostituție un mijloc de a face față bolii soțului sau copilului, sau mizeriei părinților. Este foarte evident că interzicerea prin lege a prostituției în marile orașe ale Europei sau Americii n-a alterat cu nimic acest comerț sexual clandestin, care rămâne determinat de legile ofertei feminine și cererii masculine și care constituie mai putin o cauză decât un efect.

Există și prostituție masculină (heterosexuală sau homosexuală), în general oferită femeilor mai în vârstă (bărbatii care o practică sunt denumiți "gigolo"). Există de altfel și o prostituție a femeilor pentru femei. Trebuie spus că frontiera între prostituție și depravare este dificil de stabilit. Tinerii bărbați care se căsătoresc cu femei bogate, exclusiv sau în primul rând pentru banii lor, pot fi considerați intr-un anumit fel prostituați sau gigolo. La fel se petrece cu milioane de femei care nu acceptă căsătoria decât din ratiuni financiare sau sociale, de care sunt atașate. În orice caz, indiferent de criteriile legitime pe care le putem atribui celei mai vechi meserii din lume, nu se poate nega faptul că prostitutia corespunde la anumite ființe unei adevărate vocații și că permite multor indivizi o relaxare necesară tensiunii lor sexuale.

Istoric: prostituția a existat din timpuri imemoriale și la toate popoarele. În timpurile străvechi, prostituția avea un caracter sacru si era găzduită în temple. Chiar la Ierusalim, până la domnia reginei Josias, exista in sanctuarul ebraic o prostitutie masculină si una feminină, integrată în cult. În Babilon, prostituatele sacre se bucurau de o mare venerație. Herodot descrie cum, în vârful turnului Babel reconstruit, exista un sanctuar cu un pat frumos ornat și o masă de aur, care găzduia în fiecare noapte o femeie aleasă pentru a se uni cu divinitatea, reprezentată de rege sau de un preot. În Grecia, prostituatele își desfășurau activitatea în temple sau case de toleranță. Solon le-a reglementat profesiunea si le-a pretins impozit. Consacrate Afroditei Pandemos, ele deveneau hetaire sau curtezane în clasele sociale superioare. Statul, care considera prostitutia ca serviciu public, scutea de impozit casele de toleranță desemnate sau slabe din punct de vedere economic și care nu trebuia să plătească mai mult de un obol pentru un serviciu sexual.

La Roma, prostituatele erau sclave capturate în războaie, iar bordelurile erau numeroase și considerate o completare la viata familială. Doar odată cu creștinismul au inceput atacurile împotriva prostituției, considerată până atunci un serviciu social. În Egiptul Antic și în Arabia, prostitutia era practicată de femei văduve sau divorțate. Multi împărați romani creștini percepeau taxe de la bordeluri, deși, în unele perioade, predomina o atitudine generală antisexuală. În secolul al XII-lea, Charlemagne și Frederic Barberousse



condamnau la moarte prostituatele. În Franta, înaintea cruciadelor, curtezanele erau exilate si deposedate de avere.

Napoleon a stabilit sistemul caselor de toleranţă, pe care le-a închis, fiind presat de Biserică şi politicieni, în vederea eliminării epidemiilor venerice.

RÂSUL

Umorul poate fi o parte importantă a preludiului, un mod folositor de a elimina inhibitiile sau de a depăsi stângăcia temporară. Râsul impreună poate fi benefic si înviorător din punct de vedere mental si fizic, la fel ca si amorul: râsul ajută iubirea şi nu o impiedică.

REZONANŢĂ

După cum se ştie, cuvântul "rezonanţă" provine din latinescul *resonare*, care înseamnă "a răsuna", "a repeta un sunet sau, altfel spus, o vibraţie". În practica *Yoga*, deci, rezonanta este un proces de initiere sau amplificare de fenomene vibratorii, conştient sesizate in fiinţă, produse sub actiunea vibraţiilor-energii provenind din anumite niveluri de manifestare, specifice ale universului. Rezonanţa are loc numai atunci când frecventa vibraţiilor este apropiată sau coincide cu una dintre frecventelecu care universul lăuntric al yoghinului este capabil să vibreze la unison, atât timp cât acest proces se mentine, gratie atentiei.

Prin urmare, rezonanta este un fenomen extrem de complex,datorită căruia undele sau vibratiile-energii ale universului, indiferent de natura lor, atunci când sunt propagate de la un focar emiţător, pot face să intre în vibratie anumite focare sau zone de corespondentă din universul lăuntric al fiintei, dacă una dintre frecventele proprii de vibratie ale fiintei yoghinului este egală sau foarte apropiată de frecvenţa cu care vibrează focarul cosmic şi dacă energia purtată de vibraţia sa corespondentă este suficient de mare fată de distanţa care separă cele două sisteme în cauză.

Prin practica *Yoga* conştient angrenată, se poate constata, în mod inefabil şi nemijlocit, multitudinea uluitoare a proceselor de rezonanţă, care sunt asimilabile cu toate fenomenele generate de vibraţia-energie, uneori extrem de fină, acţionând în diferitele sisteme existenţe în microcosmosul fiintei umane. Multitudinea fenomenelor ce se constată atunci este cauzată de energia modulată, primită în mod direct prin intermediul acestor unde ce provin de la sisteme sau centri-focar gigantici, existând in Macrocosmos sau Univers, şi care totdeauna vibrează cu o frecvenţă apropiată de cea a vibraţiilor punctului corespondent din microcosmosul fiintei yoghinului, considerat, pe drept cuvânt, rezonator, tocmai pentru că este capabil să intre, la unison, în vibraţie, gratie rezonanţei, atunci când este excitat prin vibraţii de frecvenţă egală cu frecvenţa sa proprie. Continuitatea preocesului de rezonanţă, în universul lăuntric al yoghinului, va fi mentinută graţie concentrării neîntrerupte. Amplitudinea resimţită a vibraţiilor induse şi receptate în fiinţa yoghinului, purtătoare de armonie, sens, energie şi informaţii este maximă în cazul egalităţii acestor frecvenţe, tinzând chiar către infinit, dacă se păstrează constanţi factorii care declanşează rezonanţa. În această direcţie, atenţia focalizată asupra fenomenului va fi, totdeauna, esenţială din acest punct de vedere.

Practica *Yoga* a permis să se constate că, în timpul mentinerii stării de rezonanţă, are loc un transfer neîntrerupt de energie şi informaţii de la sistemul sau focarul excitator din univers, către focarul sau centrul specific corespondent ce există în universul lăuntric al fiinţei în cauză. Din momentul în care se declanşează fenomenul de rezonanţă lăuntrică, în fiinţă se declanşează ca efect o stare corespondentă cu energia receptată, iar amplitudinea vibratiilor, asa cum sunt percepute în fiinţă, graţie conştientizării, creşte foarte mult, prezentând un maxim caracteristic, ce se va păstra nealterat dacă concentrarea lăuntrică va fi constantă.

În practica *Yoga* de zi cu zi, rezonanţa este un fenomen constant, foarte des sesizabil, pe care metodologiile *Yoga* autentice caută să-l folosească numai într-un sens benefic, creator, echilibrant, contribuind la desăvârşirea şi integrarea fiinţei în armonia universală cosmică. Pentru a intelege si mai bine cele arătate, fenomenul de rezonanţă poate fi constatat, experimental, de către oricine, utilizând un pian şi ţinând apăsată pedala din dreapta a acestuia, în timp ce o altă persoană va emite, în apropierea lui, un sunet suficient de puternic, de exemplu un "la" vocal. Se va constata atunci că pianul reproduce prin rezonanţă, foarte clar, exact acelaşi sunet; coarda acordată corespunzătoare acelui "la" vocal intrând spontan în vibratie, sub excitarea undelor sonore vocale. Analogic vorbind, în exemplul nostru, vocea care emite "la"-ul este unul dintre focarele ascunse ale universului; pianul, in acest caz, este propriul nostru univers lăuntric ce va vibra într-o anumită zonă corespondentă, de îndată ce coarda sa specifică va fi corect acordată, gratie concentrării şi conştientizării ce va face posibil fenomenul de *rezonanţă*. Astfel, în acest exemplu, aparent banal, putem verifica ilustrarea clară a unei stări de unison prin acordare, caracteristică fenomenelor constatate curent în practica *Yoga*. Înţelegerea deplină analogică a acestei experienţe, la îndemâna oricui, ne permite să intuim secretul fundamental ce se află, de mii de ani, la baza sistemului *Yoga*. Sesizând perfect importanţa rezonanţei, înţelepţii Occidentului au indicat laconic: "Cunoaşte-te pe tine însuţi şi vei cunoaşte, astfel, Universul impreună cu forţele ascunse ale sale" (Inscriptia de pe frontonul templului de la Delphi).

La rândul lor, înțelepții Orientului au exprimat același adevăr într-o formă diferită, spunând: “Ceea ce este aici [în microcosmosul ființei tale], se află pretutindeni [în Macrocosmos sau Univers]. Ceea ce nu este aici [în microcosmosul ființei tale] nu-i nicăieri [în întregul Macrocosmos sau Univers]” (*Tantra Sara*).

ROȘU

Roșu este culoarea sângelui, focului, a puterii; este o culoare magică, universală. Este și culoarea sexului: pielea, buzele, sfârcurile și sexul se înroșesc când suntem excitați.

SADISM

Perversiune în sens sexual, ce constă în nevoia de a vedea suferința altuia pentru a se excita. Sadismul orientat spre sine însuși se numește masochism.

SALIVA

Textele taoiste și mai puțin cele hinduse și arabe, acordă atenție schimbului de salivă între iubiți. Se spune că saliva femeii excitate stopează procesul îmbătrânirii la bărbat.

Schimbul de salivă este practicat și de alte mamifere. Functia sa nu este pe deplin înțeleasă, dar poate fi chiar originea sărutului.

Saliva este un lubrifiant natural și oricând disponibil. Avantajul său față de creme nu este întotdeauna estetic, dar are o temperatură potrivită, nu reduce sensibilitatea și are cea mai bună vâscozitate.

SARCINA ȘI LACTAȚIA

Femeile devin mai conștiente de propriul corp în timpul sarcinii. Sensibilitatea sfârcurilor femeii însărcinate se intensifică, la fel și pigmentatia. Deși este necesară adoptarea unor posturi amoroase mai ușoare, sarcina nu necesită încetarea totală a activității sexuale, în primele luni de sarcină. Chiardacă penetrarea nu este de dorit, semnificația unică pe care amorul o are în această perioadă pentru femeie conferă o calitate specială tehnicilor amoroase.

În timpul lactatiei, femeia este intens excitată de către sugar. Din motive biologice, natura a făcut ca acest act să fie plăcut și este o importantă componentă (mai ales în cazul bărbatului) a complexului răspuns sexual uman.

SATIR

Termen din religia greacă și romană, ce desemnează o entitate care locuiește în păduri și care are picioare și copite de țap. Satirul este reprezentat in general, în stare de erectie, în apropierea bacantelor și a nimfelor. În limbajul curent, “satirul” desemnează un bărbat cinic, foarte atras de femei (Littre). În ciuda presupusei sale potențe, legendare de altfel, femeile normale nu îl apreciază deloc pe plan erotic, deoarece satirul – la fel ca unii bărbați ignoranți în ceea ce privește *ars amandi* – confundă actul sexual cu masturbarea intravaginală.

SATIRIAZIS

Reprezintă afrodizia sau exagerarea dorintelor sexuale la bărbat, fie din cauze naturale, fie datorită efectului unor droguri. Este echivalentul nimfomaniei.

Satiriazisul provine dintr-o problemă centrală, care poate fi acută sau cronică, care poate ajunge până la delir halucinant cu conținut erotic sau – în imposibilitatea satisfacerii pasiunii sexuale – poate ajunge la nebunie. Satiriazisul atinge uneori neurastenicii sexuali și pe impotenții afectați de un permanent libido.

SĂRUTUL

Sărutul poate exprima o gamă largă de emoții, de la bunătate, tandrețe și apreciere, la culmile bucuriei, erotismului și ale pasiunii înflăcărate.

Sărutul este un talent afrodiziac ce merită perfecționat, înainte de toate. Atât bărbatul, cât și femeia trebuie să fie pricepuți. Buzele și limba pot fi utilizate în multe moduri, care trebuie variate, astfel ca efectul să fie o adevărată simfonie de senzații. Întregul corp poate fi sărutat și, dacă nu v-ați sărutat iubitul(a) pe tot corpul, atunci acum este momentul să începeți, deoarece ați omis una dintre minunile naturale ale lumii. În acest mod, vă apropiați de corpul celuilalt – ca și cum ați explora lumea.

Textele taoiste antice subliniază importanța sărutului profund erotic, situându-l al doilea după actul amoros propriu-zis.

Umeziți buzele cu limba și cuprindeți delicat buza superioară a celuilalt, cu o ușoară sugere. Retrageți-vă lent. Apoi cuprindeți buza inferioară și repetați lent, în același mod. Explorați tentant cu limba la început, retrageți-vă, invitați la reciprocitate...

Kama Sutra dedică un capitol important sărutului, pe care toți iubiții ar trebui să-l citească. În *Grădina Parfumată*, Sheikh Nefzawi subliniază și el importanța sărutului în comuniunea amoroasă, și merită să fie studiată. *Cărțile japoneze ale pernei* recomandă savurarea salivei celuilalt, iar Sheikh Nefzawi spune: “sărutul este unul dintre cele mai puternice stimulente pentru bărbat și pentru femeie ... și este mai îmbătător decât vinul tare”.

SENZAȚIA

Este o energie specifică a simțurilor. “Senzatia este transmiterea către conștiință nu a unei calități sau a unei stări a obiectelor exterioare, ci a unei calități și a unei stări a nervilor, stare prin care se face legătura cu o cauză exterioară.” (Johan Muller, *Manual de fiziologie*, cap. I, 711)

Proprietate a organelor de simt de a produce în conștiință o stare, de aceeași natură cu excitantul care a declanșat-o.

SENZUAL

Expresia atractiei pentru plăcerea simțurilor, pentru senzatii.

SEXUALITATEA MAGICĂ

Nu ne referim la ritualul magic în care sexul este componenta principală sau la aspectele obscene ale vrăjitoriei medievale, ci la unele cunoștințe populare despre afrodiziace.

În întreaga Europă, "femeia înțeleaptă" a comunității prepara, contra unei sume potrivite, prăjituri condimentate, utile ca afrodiziace. Acestea trebuiau preparate cât mai aproape posibil de corpul nud al femeii care le comanda, astfel că ea simțea căldura focului pe care se coceau prăjiturile. Aceeași căldură urma să fie transferată bărbatului care mânca prăjiturile. Probabil că acest ritual permitea bătrânei femei să vadă dacă exista vreun motiv fizic al lipsei de pasiune a femeii respective, și care se putea trata prin medicina populară. Procesul lent de coacere oferea ocazia de a o instrui pe aceasta în anumite practici sexuale.

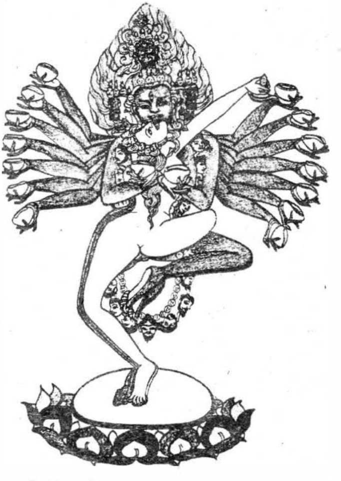
Merele, dar și alte fructe, se foloseau în magia dragostei, care presupunea a dormi cu mărul lângă piele sau în alte "locuri intime" și apoi a-l oferi, spre a fi consumat, persoanei alese. Acest lucru pare a fi legat de transferul de feromoni.

Amuletele pentru dobândirea "norocului în dragoste" sau a îndrăznelii erau foarte răspândite și, de obicei, de formă falică. Muzeele lumii abundă de mostre din diferite culturi, adesea păstrate în taină de către posesorii lor initiați. Ceea ce contează aici este magia imitației și credinta că obiectului i se poate asocia o calitate care să fie apoi transferată. Amuleta nu trebuie neapărat să parvină de la un magician – este uneori obiect de artă, iar arta este magică în sine.

SHAKTI

În limba sanscrită, înseamnă *putere feminină, forță a naturii, energie*. Considerată adesea ca fiind contrapartea feminină (-) sau iubita lui *Shiva* (Supremul masculin (+)), ea este expresia Eternului Feminin sau a Zeiței Mame, unificând feminitatea și maternitatea prin manifestarea sa ca Forță a Naturii. Ea este venerată în Orient în diferitele sale aspecte feminine, dintre care amintim pe *Kundalini*, prezent în fiecare ființă umană. *Shakti* este personificarea efectivă a energiei feminine primordiale, ea încarnează adeseori forța de realizare a lui *Brahman*, fiind aspectul feminin dinamic al lui Dumnezeu, vitalitatea feminină care îi permite lui *Brahman* să creeze totul; să conserve sau să păstreze totul; să facă să dispară totul.

În ființa umană, expresia cea mai ușor sesizabilă a lui *Shakti* este dinamismul sexual. Pulsiunea amoroasă sau libidoul este un exemplu de manifestare a lui *Shakti*. Textele secrete orientale menționează că Gratia lui *Shakti* în ființa umană (trezirea, amplificarea, acumularea, transmutarea și sublimarea diferitelor aspecte sau manifestări specifice ale lui *Shakti*) este indispensabilă pentru a putea înțelege gradat dimensiunea transcendentală a lui Dumnezeu. Tantrismul în special se interesează adeseori de conștientizarea și integrarea lui *Shakti* în ființă, într-o manieră cu totul și cu totul specială, aici punându-se un accent deosebit pe conștientizarea și amplificarea lui *Shakti* în ființă în vederea punerii la unison cu energiile lui *Shakti* corespondente din Macrocosmos.



SHIVA

Literal, "cel Bun, cel Blând". Al treilea zeu esențial din trinitatea hindusă (*Trimurti*), ce îi cuprinde pe *Brahma*, *Vishnu* și *Shiva*. *Shiva* este zeul distrugerii celor răi și ignoranți și al disoluției a ceea ce este impur. El poate fi, de asemenea, o forță infinită, binefăcătoare, în măsura în care îndepărtează adeseori fulgerător *avidya* sau ignoranța înlănțuitoare. Simbolul său este *lingamul* sau organul masculin creator, ce reprezintă *virilitatea*, aspectul solar, activ, *yang* (+). *Shiva* este deseori reprezentat în fuziune intimă, amoroasă, infinită cu iubita sa, *Shakti*, care este aspectul feminin, al cărei simbol fundamental este *Yoni* sau organul feminin sexual, ce reprezintă aspectul *yin*, energia naturii etc.

Numele lui *Shiva* nu apare în *Vede*. Există o divinitate care poartă numele *Rudra Shiva* și, pornind de la aceasta, s-a născut *Shiva* cu manifestările sau aspectele sale specifice, numit *Rudra*. În *Rigveda*, termenul *Rudra* este uneori folosit în sensul de *agni*, "foc subtil", și fiii săi sunt *maruții*. În *Ramayana*, *Shiva* apare ca un mare zeu atotputernic și are sensul divinității supreme. În *Mahabharata*, cel mai mare dintre cei trei zei este când *Vishnu*, când *Shiva*, care redevine chiar maestrul și creatorul lui *Brahma* și al lui *Vishnu*, venerat de toți zeii în calitatea sa esențială de distrugător al tuturor zeilor și stăpân, ghid inspirator și protector al tuturor yoghinilor.

Pentru adepții care adoră frenetic în el "idealul lor ales" (*Ishta-Deva*), el este divinitatea supremă totală, Realitatea Ultimă. Asociat formelor sale feminine, manifestatoare, dinamice, cunoscute sub numele de

Shakti, Parvati, Kali sau *Durga*, el încarnează Absolutul Transcendent. Fiecare din aceste Mari Puteri Cosmice sau divinități feminine este adeseori considerată a fi contrapartea feminină (*Shakti*) sau soția lui *Shiva* si uneori iconografia hindusă îl reprezintă în intimă fuziune sexuală infinită (datorită controlului perfect al energiei sexuale) cu încarnările sau aspectele acestor forțe "feminine" imense. *Shiva* poartă numeroase alte nume, în funcție de predominanța anumitor aspecte ale sale, cum ar fi: *Shambu, Shankara, Ishana, Vishvanatha, Kedarnath* sau *Nataraja*; acesta din urmă este reprezentat în arta hindusă ca *Shiva-Nataraja, Shiva* cel transcendent, stăpân suprem al Universului, tronând pe *Nandi* (taurul simbolic al *dharma*-ei) și venerat ca *Guru* Suprem al tuturor *Guru*-șilor, distrugătorul suferinței, distrugătorul celor răi, cât și al întregii materialități (datorită Grației sale fulgerătoare), cel ce dăruiește înțelepciune, încarnarea renunțării dătătoare de eliberare și a compasiunii transcendente, a puterii masculine arhetipale, a virilității esențiale.

SIMBOL

Semn, figură geometrică, desen, care, în limitele unui domeniu bine determinat, reușește să transmită aluziv o anumită cantitate de informație și să ne pună în rezonanță cu o anumită realitate, sferă de forță sau energie subtilă. Din perspectiva unei atari interpretări, simbolul reprezintă întotdeauna un semn cu referire aluzivă, prin urmare incompletă, vizual ori auditiv, la ceva. Imaginația noastră este atunci chemată să completeze cu elemente noi, indiferent de experiența deținută de fiecare, referința incompletă despre lumea din jur, proprie tuturor simbolurilor.

Distingem, în general, două tipuri de simboluri: deziderative - trimițând, în limitele recognoscibilității, la realitatea la care se referă, și expresive - trimițând abstract, fără nici o posibilitate de recunoaștere a obiectului, situatiei sau cazului la care se referă, la o anumită realitate. Steagul, linioara constituie astfel de simboluri; numerele, de asemenea. Proprie simbolurilor înțelese întotdeauna ca semne artificiale ar fi capacitatea de a stimula, prin rezonanță lăuntrică, un anumit răspuns la semnalul transmis, de a predispune, într-un fel sau altul, la stabilirea și continuarea comunicației cu realitatea reprezentată de *simbol*.

Ovoidul simbolizează organul viril, iar scoica, sexul femeii, dar există și alte simboluri pentru acestea.

SUBCONȘTIENT

Ansamblu de servomecanisme și implicații nemijlocite ale conștientului, o rezervă de informații și operații declanșate prin rezonanță, din care se construiesc stările de conștiință, fiind un sistem mediator care face parte din Eu, deosebindu-se însă de Eu-l constient, întrucât persistă într-o formă latentă sau implicită, dar, totodată, deosebindu-se radical de inconștient. Subconștientul reprezintă aspectul receptiv sau feminin, iar conștiința (mentalul) reprezintă aspectul activ sau masculin, în raport cu subconștientul.

Subconștientul este un fel de "conștiință latentă" și potențială care este inferioară, dar coexistă cu conștiința clară și o deservește cu fidelitate. Subconștientul, în mod normal, este foarte puternic și mult mai dezvoltat la femei. El este, în mare măsură, energizat și dinamizat prin intermediul forțelor subtile ale Lunii. Pentru subconștient se mai utilizează termenii de "subconștiință" sau "zona marginală a conștiinței". Totodată, subconștientul a fost caracterizat ca fiind un "inconștient normal" sau ca o zonă superficială și apropiată de conștiența inconștientului, care, spre deosebire de sferele "profunde" ale inconștientului, se află în relații de compatibilitate cu conștiința și este usor accesibil acesteia.

Subconștientul a fost calificat uneori ca "preconstient", iar în conflictul dintre conștient și inconștient s-a constatat că subconștientul se situează pe pozițiile conștiintei, participând la refularea pulsiunilor inconștiente. Acestea sunt filtrate prin subconștient și numai unele ajung la constiință. De asemenea, numai unele dintre formațiunile conștiinței, fiind filtrate prin subconștient, ajung să fie asimilate și transformate în sferele inconștientului.

Prin urmare, deși subconștientul se prezintă ca o rezervă și subsistem potențial al conștiinței si, totodată, ca postconstiință și preconstiință, iar pe de altă parte, se prezintă ca un inconstient non-conflictual și transparent, nu putem integra acest subsistem in vreunul din cele două sisteme polare (conștiinta +, inconstient -), ci trebuie să realizăm existența, relativ autonomă, a subconștientului, ca sferă sau modalitate mediatorie și tranzitorie între conștient și inconștient.

Unii, datorită ignorantei, confundă subconștientul cu inconștientul, cu toate că inconstientul este inzestrat cu alte caracteristici.

Pe seama subconștientului s-au pus elementele cristalizate ale constiintei stinse sau uitate, automatismele psihice fixate prin repetiție si fragmentate, aspectele de deprindere și memorie potențială, montajele intelectuale reflectate, structurile operaționale nereflexive, fenomenele perceptive neintegrate constient, care, astfel, îndeplinesc funcții reglatorii. În subconștient intră, de asemenea, complexe senzomotorii aconstiente, deprinderile de orice fel (atât bune, cât si rele), operațiile necontrolate conștient după imprimare si fixare, cât și fenomenele de memorie potențială, cu toate energiile latente existente in ființă.

În ființă, subconștientul reprezintă *Shakti* (energia activă și îndeosebi generatoare sau, altfel spus, forța energetică), în raport cu conștiința sau mentalul. Axul principal de forță al subconștientului, care permite dinamizarea acestuia, este *Ida Nadi*, în legătură cu nara stângă (aspectul receptiv, lunar, feminin, *yin* (-)).

Marele secret caracteristic geniilor și tuturor oamenilor din toate epocile este capacitatea lor uluitoare de a intra în contact, fie conștient, fie în mod spontan, cu puterile nelimitate ale subconștientului, eliberându-le. Dacă vom putea face la fel, vom deveni capabili de performanțe extraordinare. Subconștientul nostru deține deja, în profunzimile sale latente, soluțiile la toate problemele care ne frământă și ne poate îndeplini, direct proporțional cu intensitatea încrederii, orice dorință. El este servitorul, constructorul și susținătorul corpului.

Dacă învățăm cum să ne folosim de el și în ce mod să-l comandăm, el ne poate ridica pe culmi nebănuite, asigurându-ne mereu succesul. În această direcție, o modalitate simplă, dar extrem de eficientă, de a dinamiza subconștientul și de a amplifica puterea de manifestare a acestuia este sugestia. Sugestia poate fi, deci, considerată ca fiind unul dintre procesele fundamentale ale manifestării.

Sugestia, ca fenomen de rezonanță cu anumite energii, mai mult sau mai puțin subtile, a apărut odată cu Natura și este la fel de puternică precum aceasta. Fiecare mișcare, de exemplu, o facem prin sugestie. Mai întâi gândim, aproape fulgerător, și după aceea acționăm. Mai întâi facem planuri și apoi le realizăm. Cunostintele și experientele personale sau, altfel spus, tot ceea ce am acumulat până în prezent se datorează puterii complexe a sugestiei. Însușirea acestor cunoștințe sau noțiuni se face, permanent, prin puterea sugestiei. Chiar si cunoștințele sau inspirațiile geniale, care ni se par a fi spontane, ne sunt date totdeauna prin puterea sugestiei, care emană permanent de la Energia Divină infinită sau Mentalul Macrocosmic al lui Dumnezeu.

Puterea subconstientului de a trezi potentialul erotic al ființei: forța erotică manifestată de către bărbați sau femei este într-o mare măsură determinată (chiar dacă nu toți suntem conștienti de aceasta) de gradul de activare a subconștientului, în primul rând în legătură cu dimensiunile vitale și afective ale ființei, precum și cu recunoașterea naturii de bărbat ideal sau de femeie ideală (vezi *Arhetip*). Date fiind caracteristicile (informationale și potentia energetice) extrem de vaste ale subconstientului (asa cum a fost el definit și prezentat mai sus), anumite *idei-forță* dinamizatoare pot deveni extrem de valoroase (uneori, practic, de neînlocuit) în vederea trezirii amoroase a ființei.

Iată câteva sugestii benefice pentru trezirea cu ajutorul subconștientului a potențialului erotic al ființei.

Pentru femei:

"Sunt la unison permanent cu misterul feminin. Manifest într-un mod sublim, clipă de clipă, misterul feminin, care fascinează orice bărbat."

"Mă manifest cu multă feminitate și grație în orice situație. Sunt permanent la unison cu infinita energie feminină (Shakti)."

"Sunt permanent la unison cu armonia venusiană. Manifest armonie în tot ceea ce fac, vorbesc sau gândesc."

"Armonia mea venusiană îi încântă și îi ajută pe toti cei care mă înconjoară. Atitudinea mea lăuntrică este permanent în rezonanță cu armonia venusiană."

Pentru bărbati:

"Sunt foarte viril, solar, plin de forță și dinamism. Detin controlul perfect al energiei sexuale."

"Energia mea *yang* este nesfârsită: Principiul masculin Suprem (Shiva) se manifestă în fiecare moment prin mine."

"Charisma și forța mea sexuală polarizează din plin natura feminină, față de care eu simt iubire și compasiune nesfârșită."

"Rezonez din plin cu energia arhetipală masculină, care mă face să manifest o forță gigantică, un control perfect al energiei sexuale și o iubire copleșitoare."

SIMȚUL MIROSULUI (vezi și capitolul *Afrodiziace olfactive*)

Simțul mirosului nu doar ocupă o porțiune surprinzător de mare din creier, ci are și un loc privilegiat printre celelalte simțuri. Asigură un acces imediat la informatie: ființele umane reactionează la miros chiar mai rapid decât la durere. Complexul din care face parte "mirosul" este legat și de emoție, memorie, sexualitate și controlul producerii hormonilor.

Deși nu suntem conștienți de aceasta, ci doar de efectele sale, avem un sistem de comunicare olfactivă sofisticat, cu acces direct la acele părți ale creierului care controlează "viața" noastră.

În multe culturi se acordă mai mare importanță

mirosului decât altor simțuri. Printre slavii din țările sudice, o mamă își va întreba fiul dacă iubita sa miroase plăcut, la fel cum în alte culturi l-ar întreba dacă este frumoasă. Importanța mirosului în atracția sexuală și compatibilitate este extrem de mare, deși unele culturi consideră acest lucru ca fiind vulgar sau animalic.

Nevăzuții, neasteptații mesageri care poartă între oameni informația sexuală codificată sunt feromonii. Ne petrecem existența într-un câmp sexual de feromoni, inconstienti de mesajele pe care le recepționăm sau le transmitem.

Parfumul poate imita feromonii sau ajută la răspândirea lor, dar nu poate înlocui substanțele care sunt afrodiziacele noastre naturale. Feromonii pot avea în viața noastră un impact mai mare decât înțelegem acum. Necunoscuti nouă, ei actionează mecanismul biologic al atracției și repulsiei, fiind direct legați de sistemul endocrin și sediul emoțiilor noastre.

SUBLIM

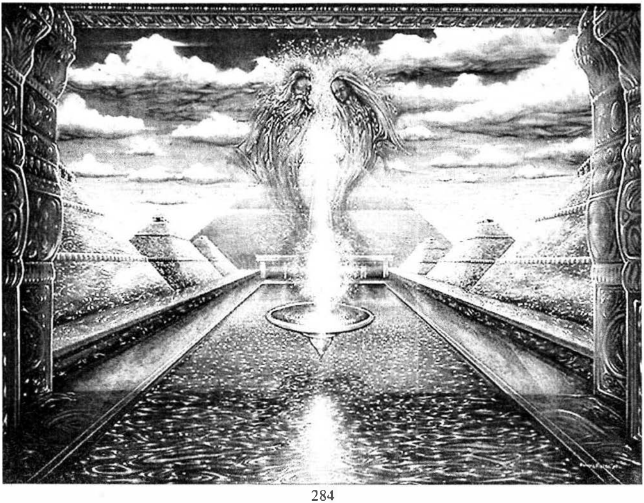
Termen din limba latină cu sensul de "înălțime", "elevare", ca stare reală a lucrurilor și ființelor, care înseamnă perfecțiune și grandoare în ceva. Și la greci, termenul de sublim (*hupsos*) a însemnat la origini "înălțime", "elevare" sau "culme", apoi, prin extindere, a desemnat cerul și depărtările lumii, pentru ca, prin derivație, să semnifice, în cele din urmă, caracterul elevat a ceva.

În linii mari, termenul "sublim" putea să reprezinte, la greci, atât mărețul, în înțeles extensiv, cât și înaltul. De la aceste două sensuri, noțiunea își trage sensul literar și spiritual. Prima interpretare, strict teoretică, a conceptului este dată în eseul intitulat *Despre sublim*, atribuit, în mod discutabil, lui Longinus. Sublimul este definit, în acest context, ca o stare transfiguratoare ce nu convinge, în mod propriu, ci duce la extaz; sublimul "înalță sufletul în regiuni supreme ascunse și face să se nască în noi o stare admirabilă de extaz și uimire". El este mai mult decât o simplă stare de plăcere sau de convingere intelectuală.

Rezultă că înțelesul conceptului, în optica lui Longinus, cuprinde următoarele însușiri: o trăire extatică amplă, echivalând cu ceea ce putem numi o comuniune profundă cu ceea ce are înalt și divin existența, o elevare supremă și plină de demnitate a minții și o admirabilă stare de uimire grandioasă, născută din contactul nostru cu orizonturile ascunse și extraordinare ale lumii reale. Evident, pentru Longinus, atât gradul de elevare spirituală, fondată pe o pasiune plină de tensiuni benefice răscolitoare și de entuziasm, cât și, mai ales, reflexia acesteia, trebuie să aibă ca o notă distinctă naturaletea.

În linii mari, o a doua caracterizare, esențială, a conceptului de sublim, în cadrul evoluției sale istorice, este făcută de Kant. În opera sa de încoronare a criticilor (*Critica puterii de judecată*), Kant asociază sublimul cu facultatea înalt rațională universală. Sub acest raport, sublimul, întotdeauna mare, spre deosebire de frumos, care poate fi și de natură mică, beneficiază atât de atributul simplității, cât și de acela al duratei. Durata poate fi atât trecută (amplă și suverană), cât și înfricoșătoare, dar nobilă în perspectiva viitorului. Legat și de conceptul infinității, sublimul devine, la Kant, "un maxim de perfecțiune".

Din această cauză, însăși virtutea nu apare sub o altă înfățișare decât aceea a sintezei dintre calitatea morală și dimensiunea sublimului. Pentru Kant, speciile



sublimului sunt: “sublimul matematic” (sau extensiv) și “sublimul dinamic”. În acest sens, puterea naturii, de exemplu, se manifestă, spre deosebire de forță, în ipostaza ei dinamic-sublimă, aceasta în măsura în care ea nu produce frică, ci înspăimântă pur și simplu, dar și înaltă, în același timp.

O a treia formă principală de a caracteriza sublimul este aceea schitată de Hegel. În viziunea acestuia, sublimul reprezintă o stare-limită a faptului simbolic. Simbolul este, pentru Hegel, o existență exterioară dată intuitiei.

Dar această existență nu trebuie înțeleasă așa cum apare, dată nemijlocit, ci urmează să fie considerată “cu un sens mai larg și mai general”. În acest mod, simbolul se dezvăluie a fi o imagine concretă (sau o expresie), care a fost ridicată la nivelul unei semnificatii generale. Fiind deci semnificație generală, simbolul presupune eliminarea sau punerea în umbră a unei serii întregi de însușiri care devin, astfel, nedeterminate. Când rangul de nedeterminare atinge o limită maximă, simbolul capătă dimensiune sublimă.

SUBLIMARE

În lumina experienței milenare a Orientului cu privire la eros și sexualitate, prin controlul conștient al funcțiilor sexuale, în ființa umană se declanșează reacții de transmutație biologică, ce fac să apară, gradat, o energie lăuntrică biomagnetică uriașă. Procesul ulterior de deplasare interioară și modificare a acestor energii rezultante (din punctul de vedere al frecvenței lor caracteristice, pe măsură ce străbate nivelele ființei, provocând la fiecare asemenea nivel efecte specifice, pregnant conștientizabile și remanente in timp) este definit în *Yoga* drept sublimare. Prin urmare, sublimarea yoghină este un proces complex ce desemnează fenomene ample, care, în mod aparent, nu se află în raport cu sexualitatea, dar care își au, de fapt, resursele energetice în forța rezultantă (în urma transmutației biologice constante) a pulsiunilor sexuale controlate volitiv În urma transmutației biologice a potențialului sexual, gratie controlului conștient asupra funcției sexuale, pulsiunea sexuală originară se transformă, ca frecvență de vibrație, într-o energie aproape nouă, mult mai mare decât aspectul de la care se pornise, astfel producându-se sublimarea, în măsura în care ceea ce ea este acum va fi redirecționat către un nou scop, ***non-sexual,*** și în care se vizează țeluri valorizate vital, psihic, mental sau spiritual.

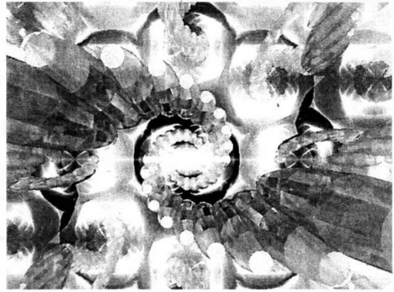
Analogic, putem spune că transmutația biologică a potentialului sexual al ființei umane este comparabilă cu acțiunea inteligentă a omului, de transformare a unei spontane căderi de apă într-o sursă continuă de electricitate. Sublimarea este însă procesul ulterior, în care electricitatea rezultantă va fi luată de la sursa ei de origine și transportată, prin linii de înaltă tensiune, pentru a fi transformată și potrivită, după necesități, ca tensiune și frecvență, ajungând să genereze apoi o gamă vastă de fenomene și procese, care nu s-ar putea declanșa în absența ei. După cum știm, asemenea fenomene pot fi: calorice, sonore, luminoase, magnetice etc. Între apa din lacul de acumulare care, prin cădere controlată, acum va roti constant turbina generatoare de electricitate și televizorul la care eu urmăresc, pasionat, imagini de pe altă planetă, aparent (datorită ignoranței mele crase), nu se află nici un fel de legătură. Cineva inteligent stie însă că, dacă în această exemplificare, căderea de apă ***încetează să mai facă să se rotească turbina***, televizorul meu, deși rămâne în perfectă stare de funcționare potențială, imediat după oprirea turbinei, va înceta și el să mai funcționeze și nu va mai permite să privesc, cu vie curiozitate, imaginile de pe acea planetă.

Prin urmare, putem spune că o pulsiune erotic-sexuală este sublimată în măsura în care este - volitiv și intenționat - redirecționată către un țel nou, non-sexual, în urma transmutației componentelor sale de bază.

Înscriindu-se între strategiile de trezire și angrenare conștientă a potențialului sexual latent al ființei, sublimarea este un procedeu (aplicabil de către oricine îi înțelege mecanismul), de deturnare, după *transmutație*, a energiei sexuale transformate, grație unei efervescențe controlate, orientând-o de la scopul său obișnuit, pentru a o angaja plenar într-un alt plan al ființei, cu frecvențe diferite de vibratie, făcând-o apoi să acționeze într-un nou sistem de investiție.

Fiind un proces care se angrenează ulterior, după fenomenul de transmutatie, sublimarea se diferențiază prin faptul că permite redirecționarea, în sensul unei veritabile reacumulări a energiilor pulsionale, în alte planuri lăuntrice ale microcosmosului ființei umane.

În viziunea yoghină, *sublimarea* este, deci, o “super-refulare reușită”, generatoare de putere subtilă, fericire, armonie inefabilă, simultan cu o euforică integrare a ființei în ambianta sublimă cosmică.



Printre toate celelalte efecte, sublimarea pozitivă, benefică permite ajustarea socială și dezvoltarea echilibrată, accelerată a personalității. Prin sublimare se realizează deplasarea unor energii instinctuale, transformate foarte mult către scopuri noi și elevate. Permițând o gamă vastă de acțiuni după transmutație, sublimarea focalizează, în planurile superioare ale ființei, anumite pulsiuni inconștiente, detașate de orientările lor primitive, care sunt integrate benefic în universul lăuntric al ființei umane, investindu-le în echivalențe ce vor avea o valoare pozitivă, sublimă.

În existenta banală, spiritul de competitie și anumite vocații (de chirurg, de exemplu) se explică, cel mai adesea, prin agresivitate sublimată, iar altruismul și tandrețea se explică prin energia, transformată și canalizată superior, a instinctului sexual.

În cartea *Atingerea amoroasă* a dr. Andrew Stanway (ed. Guild Publishing London, 1987), la pag. 129, acesta scrie: "Unii bărbați foarte rari, sustin că pot avea de foarte multe ori așa-zise «orgasme uscate» sau, altfel spus, orgasme fără ejaculare. Ei pot avea deci orgasme repetate, cu toate semnele fizice, emotionale și mentale și, cu toate acestea, să nu ejaculeze absolut deloc. Aceasta apare ceva mai frecvent la bărbatii care, mai înainte, s-au descărcat de mai multe ori intr-o întâlnire amoroasă, dar ea poate să apară, de asemenea, la unii, cu trăiri chiar mai intense, care înainte nu au ejaculat deloc pe un interval considerabil de timp, de peste 30 de zile".

Controlul perfect al ejaculării este, adeseori, comportarea curentă din textele orientale referitoare la arta amorului, în acestea fiind explicate, in extenso, metode de antrenament, care implică atât latura psihologică, cât și cea fiziologică a acestei performanțe extraordinare.

Gândul este cea mai puternică forță a universului. Prin transmutatia biologică, colosala energie rezultantă va amplifica, la extrem, disponibilitățile lăuntrice, făcând gradat să dispară toate limitele banale ale conștiinței.

O energie gigantică, inertă, zace prin urmare, închisă în potentialul sexual, atât de puțin explorat datorită ignorantei. În mod superficial, noi gândim că totul în corpul nostru este material. Cu o mare încredere, ne închipuim în mod eronat că această materialitate este "totală". Experimentarea proceselor de transmutatie biologică, sexuală, în propria noastră ființă, pe lângă anumite trăiri beatifice, de o intensitate coplesitoare, ne face să conștientizăm spontan că suntem simultan structurati dintr-o cantitate incredibilă de particule energetice, învârtindu-se prin cine stie ce enigmă și fixate, printr-un miracol greu imaginabil, în această stare.

În cazul acestor superintense trăiri erotice, în care potentialul sexual nu este deloc intempestiv risipit, ființa umană (sau chiar cuplul) devine, spontan și gradat, "radioactivă" (datorită unor reactii de transmutație biologică la temperaturi slabe, ce se desfășoară gradat în corpul unor asemenea ființe).

Fenomenele de transmutație biologică la temperaturi joase se declansează cu usurință si se mențin nealterate prin angrenarea constantă a fortei vointei, mai ales în situatia unor trăiri amoroase sexuale suficient de intense și profunde. Atunci ființa începe să trăiască intr-un univers lărgit și inefabil, în care, clipă de clipă, savurează un beatific mister. În spatele celei mai mici manifestări se dezvăluie, fascinant, necunoscutul inefabil.

În potentialul sexual al fiecărei ființe se află, "întemnițați în materie", *sute de miliarde de volți*. Pe fundalul unei trăiri amoroase beatifice, un singur gând-forță menținut constant, printr-o vointă tenace, este suficient pentru a trezi, gradat și controlat, această energie fabuloasă, care în caz contrar se descarcă, mai mult sau mai puțin inertă, din noi, făcându-ne să pierdem, aproape inconștienti, un esential potential creator.

TRANSFIGURARE

Procedeu specific care face posibilă punerea rapidă in rezonanță cu energii subtile divine, cu sfere de forță și aspecte elevate sublime din Macrocosmos, prin intermediul căreia elementele realitătii exterioare, distilate de viziunea innobilatoare, imaginația si puterea de expresie a celui care transfigurează se transformă, mai ales pentru acesta, într-o realitate nouă, elevată, minunată, spiritual-afectivă, încărcată, ce ne face să trăim o formă de extaz. Prin exemplul cunoașterii artistice, sublime, transfigurarea constituie dovada rolului activ și profund creator al conștiinței în genere, rol subliniat adeseori de *Yoga.* Specificul cunoașterii artistice, sublime, capabilă să recreeze realul în ipostaze aprofundate, idealizate, înălțate, arhetipale, chiar și ca proiect, constructie si model anticipator, prin ridicarea lui pe diferite trepte de transfigurare de la concretul sensibil la abstractul sensibil, în forme de expresie adecvate fiecăreia dintre treptele respective, i-au adus artei si denumirea (acceptabilă ca metaforă) de *oglinda magică a realitătii*. Transfigurarea joacă un rol esential in continenta amoroasă si in *amorul tantric* fără sfârșit.

TRANSMUTATIE (vezi și textul *Transmutatia biologică*)

Transformare sau schimbare însoțită de o declanșare uriașă de energie, a unui element chimic în altul printr-o nouă grupare a elementelor constitutive în atomi, obținută prin dezintegrarea radioactivă naturală sau prin reacții nucleare, posibile în anumite condiții, chiar și în sfera biologicului, la temperaturi slabe.

Transmutațiile biologice la energie slabă reprezintă o realitate uluitoare. Desi părea că fizica modernă a clarificat în mod categoric si indubitabil faptul că transmutatia elementelor nu poate fi obținută decât prin

jocul marilor *energii,* capabile să înfrângă forțele ce rețin nucleonii in structurile lor bine determinate, în unele cazuri s-a constatat în mod evident, experimental, că există și alte căi, mult mai eficiente și naturale, pentru obținerea acestor procese fizice de transmutație, chiar și la energii slabe, atât în structurile materiei vii vegetale, cât și animale, în cadrul metabolismelor specifice.

Nenumărate experiențe au permis să se constate că întregul corp al ființei umane este o adevărată microuzină atomică în care, prin transmutații la energii scăzute, sunt produse într-un mod discret elemente chimice de care corpul are nevoie. Simultan, în urma acestui proces, rezultă energii uriașe care fac posibilă o gamă nebănuită de fenomene extraordinare ca: manifestarea unor disponibilități paranormale, apariția unor stări superioare de conștiință, amorsarea și alimentarea fenomenelor de sublimare a anumitor energii, amplificarea inteligenței, tonus afectiv constant euforic, fericire etc.

Deosebit de semnificativ este faptul că aceste procese de transmutație în corpul uman au la bază programe biochimice bine stabilite de Natură, pentru fiecare temperament în parte, cu sute de mii de ani în urmă.

Ce înseamnă în ultimă instantă transmutația biologică sexuală? O utilizare continuă de "materie" amoroasă, grație unui control constant, pe parcursul unor trăiri erotice intense, sinonimă unui "consum de hrană", care se transformă treptat în energie, ce va putea fi sublimată, conducând la o serie nesfârșită de mutatii rapide în ființă, in conformitate cu intentiile acesteia.

Inginerul biolog L. Kervran a confirmat pentru prima dată, printr-o serie de experiențe epocale, realitatea de netăgăduit a proceselor de transmutație atomică-biologică la energii slabe. Conform demonstrațiilor sale experimentale, aceste transmutații se produc în mod continuu, atât în structurile materiei vii vegetale, cât și animale, cu declanșări lente, uriașe de energie, în cadrul metabolismelor specifice.

Lucrările esențiale ale savantului L. Kervran, referitoare la acest domeniu misterios, au fost publicate în limba franceză in editura Maloine și titlurile lor sunt: *Dovezi privitoare la existenta transmutatiilor biologice* si *Transmutațiile la energie slabă.* Acest savant constata că transmutatia de către materia vie a atomilor unui element, pentru asigurarea desfășurării anumitor procese biochimice ale vieții, este sesizată în multiple cazuri specifice care prezintă aspecte "enigmatice".

După cercetări atente, realizate pentru a se putea intelege măcar în parte transmutațiile atomice-biologice, pătrunzând în intimitatea proceselor fizico-chimice care se produc la nivelul celulelor, s-a ajuns treptat la constatarea că aceste transmutații *au loc la nivelul mitocondriilor (granule celulare ce secretă enzime).*

În afara aspectelor remarcate, posibilitatea producerii transmutatiilor biologice la energii slabe, în baza surprinzătorului model oferit de Natură, conduce la implicații binefăcătoare multiple, contribuind la deschiderea unor noi orizonturi, care merită, desigur, o atenție deosebită.

În cele ce urmează, vom analiza succint câteva fenomene intim corelate, în universul complex al ființei umane, cu procesele de transmutație biologică la energii slabe.

Cu toate că yoghinii Orientului și unii rari înțelepți ai Occidentului care practicau cu succes veritabila *alchimie* biologică în propria lor structură corporală au cunoscut și aplicat aceste modalități secrete în urmă cu mii de ani, abia în deceniile anterioare, diverși experimentatori au sesizat și recunoscut existența în fiziologia structurilor materiei vii a unor procese fizico-chimice ce contraveneau în mod evident principiilor clasice ale conservării materiei. Depășiți de aceste mistere, în nenumărate cazuri, cercetătorii respectivi s-au limitat numai să constate, fără a reuși să explice anumite rezultate neobișnuite. Atomii corpului uman conțin o imensă energie care poate fi trezită gradat, controlată și folosită prin intermediul proceselor de transmutare și sublimare a potențialului sexual în timpul trăirilor amoroase frenetice, integral controlate prin continență. La baza acestor performanțe extraordinare se află anumite procedee, cunoscute prin învățăturile secrete *Tantra.*

La ora actuală se știe precis că *fiecare atom al corpului nostru fizic* conține o energie gigantică, echivalentă cu 200 000 000 eV. Fenomenologia yoghină în desfășurare gradată facilitează controlul volitiv asupra acestor energii colosale, permițându-i ființei umane să recurgă la anumite modalități rapide, pentru a elibera gradat această putere "incătușată" in *atomii* componenți ai multiplelor elemente, prezente în diferite părți ale corpului fizic uman.

În corpul fizic al oricărei ființe umane există suficientă energie *potențială,* prin a cărei angrenare efectivă, parțială sau totală, grație proceselor de transmutatie biologică, pot fi provocate și alimentate fenomene sau manifestări extraordinare, uneori chiar de natură subtil cosmică (grandioase prin amploarea și complexitatea lor), care se pot declanșa cu o usurință surprinzătoare, atunci când sunt întrunite anumite condiții necesare.

TRANSSEXUALISM

Tulburare a identitătii de gen, ilustrată psihocomportamental prin: tendința intensă si persistentă de a apartine sexului opus, prin considerarea sexului anatomic, propriu, ca un artefact, ca o parte improprie a corpului său, prin

dorința continuă de a fi acceptat de către persoanele de sex opus, de a trăi în mijlocul lor și de a fi considerat(ă) ca o persoană ce aparține sexului opus datorită sentimentelor, trăirilor și convingerilor similare. Persoanele care manifestă identitate transsexuală caută și solicită intens terapii (hormonale sau chirurgicale), în tendința de a-și armoniza corpul cu sexul spre care pulsional, psihologic și comportamental aspiră.

TRANSVESTISM

Tulburare a identității de gen, ilustrată comportamental prin dorința de a trăi (temporar) rolul pe care i-l conferă apartenența la sexul opus, fără dorința de schimbare a sexului, ci doar cu recurgerea la vestimentația sexului opus.

TRĂIRE TRANSFIGURATOARE

Stare mentală, declanșată în contactul cu o operă de artă sau cu diferite aspecte ale realității (o priveliște, un chip uman frumos, un nud minunat etc.), resimțită sau apreciată ca fiind foarte frumoasă. Este cunoscută remarca lui Amiel, potrivit căreia "peisajul este o stare de spirit", revendicată in egală măsură de acele curente estetico-artistice moderne care pun accentul fie pe valențele poetico-lirice ale receptării realității, fie pe așa-numitele tensiuni interioare revelatorii.

Trăirea transfiguratoare este o stare sublimă, complexă, care pune în mișcare toate forțele și energiile psihice elevate ale omului (și, în primul rând, ale afectivității), antrenând și stări euforice de modificare cenestezică, în special atunci când trăirea transfiguratoare se leagă de frumusețea unei priveliști a naturii, de contemplarea sau de trăirea sublimă determinată de o operă muzicală genială. Această stare de spirit, care este, în același timp, încordare euforică și destindere, contemplare extaziantă și efort, meditație și acțiune, nu se limitează la un efect instantaneu, ci se prelungește, determinând fenomene paradisiace, de rezonanță subtilă, ce se continuă zile în șir, chiar și după încetarea sau dispariția elementelor declanșatoare.

Ea lasă in urma ei, după caz, o stare intensă de euforie psiho-fizică, un sentiment paradisiac de eliberare interioară, care adeverește, nemijlocit, teoria aristotelică a catharsisului, sau o stare extraordinară de disponibilitate mărită a inteligenței, vointei și emotivității. De aici decurge și faptul că trăirea transfiguratoare este unul dintre aspectele cele mai prețioase ale experienței umane, unul dintre mijloacele cele mai eficace ale formării unei personalități armonioase și, deci, ale educației spirituale.

Dezvoltat în romantism, care acordă o deosebită prețuire rolului activ al subiectului și funcției creatoare a interiorității, ca unul dintre conceptele lor centrale, conceptul trăirii transfiguratoare constituie un obiect predilect al filosofiei vieții desăvârșite.

VITALITATE

Capacitatea sistemului organic și a celui psihic și mental de a-și menține echilibrul, de a se regenera, de a se încărca rapid cu energie subtilă specifică, (grație proceselor de rezonanță ce apar, in universul nostru lăuntric, prin punerea la unison cu focarele de energie specifică din Macrocosmos) și de a evita disfunctionalitățile, epuizarea si involuția. Vitalitatea este asigurată nu numai prin profilaxie, igienă, *asana*-e, *Pranàyama*, continentă sexuală perfect realizată, trezirea armonioasă a focarelor energetice (*chakra*elor), evitarea exceselor și privatiunilor (yoghinii consideră homeostazia o înțelepciune a organismului), dar și prin intreținerea funcțiilor psihosomatice, prin antrenament și activitate. Activitatea creatoare este principiul vitalității. A nu se uita că singurul remediu pentru a menține acel ansamblu de activităti din care constă viața omenească este, totdeauna, acțiunea. Datorită proceselor de rezonanță, declanșate prin *activitate* specifică (de exemplu, activitatea sexuală), este întreținut, regenerat și menținut in bună stare organul respectiv.

Pentru yoghini, *vitalitatea* exprimă un tip de capacitate energetică subtilă a organismului. În același spirit "energetist" s-a pronunțat H. Selye (energia de adaptare). Unii pun vitalitatea organismelor pe socoteala "interacțiunilor (+) - (-) interne" din procesul metabolic, introduse chiar prin fecundație (privită ca o "asimilare reciprocă" a gameților) sau imprimate de către mediu ("asimilarea conditiilor neobișnuite"), vitalitatea stingânduse, astfel, pe parcursul ontogenezei. De fapt, este necesar să facem distincția intre viabilitate (viața "minimă", determinată de organizarea fundamentală minimă a sistemului viu) și viata viguroasă, vitalitatea propriu-zisă (dată de redundanța organizării fundamentale).

Se mai poate deosebi gradul de vitalitate - care exprimă cât de viguros este organismul - de forma de vitalitate, care ne indică prin ce anume este el viguros și prin ce anume este el slab. Aici este necesar să acceptăm criterii globale sau nespecifice de vitalitate, cum ar fi: rezistenta la boli, productivitatea sau prolificitatea. În continuare, o distinctie necesară este si cea între vitalitatea vegetativă și vitalitatea de relație; trecerea de la un tip la altul corespunde creșterii rolului proceselor informaționale în cadrul fenomenelor biologice.

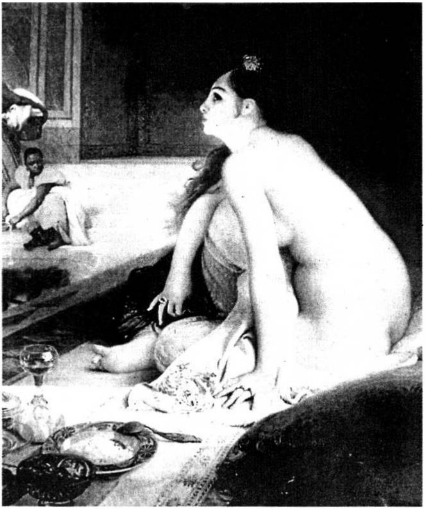
Vitalitatea de relație, în forma sa cea mai evoluată, este dependentă de functiunile psiho-mentale ce se reflectă în procesele cerebrale; dezvoltarea vitalității de relatie limitează, oarecum, vigoarea ancestrală a instantelor vegetative. Vitalitatea mai trebuie examinată diferențiat în raport cu mediul favorabil și cu mediul ostil, în raport cu statica și cu dinamica sistemului viu.

Intensificarea vitalitătii sub influența binefăcătoare a unor conditii de mediu favorabile si-ar putea găsi explicatia în antrenarea mecanismelor de adaptare, reglare și compensare, cu interventia fenomenului (principiului) suprareglării. Vitalitatea este legată, intr-adevăr, de interacțiunile interne ale organismului, dar intr-un mod subtil: redundantele și sinergismele se ~~dezvoltă dialectic, într-un antagonism in~~terstimulant.

In vitalitate trebuie să recunoastem o componentă genotipă (evidentiată, de exemplu, in fenomenul de heterozis) și o componentă fenotipă; valorificarea potențialului vital genotip depinde, în mare parte, de influentele mediului (adică pe măsura exercițiului functional).

Pentru mentinerea si stimularea vitalității, se poate acționa prin intermediul variațiilor conditiilor mezologice, inclusiv prin provocarea unor carente moderate, periodice sau aperiodice (hipoxie - prin reținerea respirației -, asana-e, *continentă sexuală* perfect realizată, trezirea *chakra*-elor, post).

● variație a mediului are maximă eficientă biologică atunci când, pe lângă intensificarea unor mecanisme adaptative active (riposte homeostatice, reactii compensatorii) provoacă și stimularea mecanismelor adaptative pasive (creșterea toleranței la variații necompensate ale mediului intern). Din punct de vedere termodinamic, informational și taxologic, perturbațiile vitalizante ale mediului sunt cele "moderat entropizante", altfel spus, acele perturbări externe, care au tendinta de a crește moderat entropia (gradul de dezordine al) sistemului fizic, psihic și mental, pentru a stimula procesele de autoreglare (similar procesului vaccinării). Mecanismele genetice de intensificare a vitalității sunt, in afară de sexualitatea perfect controlată (*continență*), cu sau fără heterozis, procesul mutațional și poliploidizarea.



URECHILE ȘI LOBII URECHILOR

Posibilitățile erotice ale urechilor și ale lobilor sensibili ai urechii sunt adesea ignorate. Un vechi manual japonez recomandă stimularea urechii și canalului urechii externe cu vârful limbii, urmând lent formele exterioare înainte de pătrundere în ureche.

Unele femei pot atinge orgasmul prin stimularea lobilorurechii.

VAGINISM

Prin vaginism se înțelege contracția involuntară, spastică a mușchilor din jurul orificiului extern al vaginului, astfel încât nu se mai poate realiza intromisia, sau aceasta se produce, dar numai cu mare durere și dificultate. În cazul în care nu este tratat, el se transformă într-o condiție psihică, pentru că durerea, element permanent, stabilește un cerc vicios. Masters și Johnson susțin că principala cauză a vaginismului este un bărbat impotent sau brutal, care a încercat și nu a reușit, de mai multe ori, intromisia. Femeia, pusă în fața unor astfel de încercări, închide inconștient "toate porțile" în calea oricărui "agresor".

Este denumit și "traumatism al nopții nunții"; în acest caz, vaginismul reprezintă un "nu" interior, care revelează uneori și căsătoriile hotărâte din rațiune și nu din dragoste.

Un bărbat egoist și brutal poate produce consecințe ireparabile printr-un prim contact, dar mai ales prin insistența cu aceleași gesturi brutale, deși constată de fiecare dată la femeie insatisfacție și durere.

Tratamentul vaginismului este uneori simplu. Se utilizează înainte de fuziunea amoroasă aplicații locale cu creme ce conțin anestezice naturale, se învață modul în care funcționează propriul corp, se inițiază ambii iubiți în aplicarea sistemului de relaxare, întărire și control al musculaturii sexuale și pelvine.

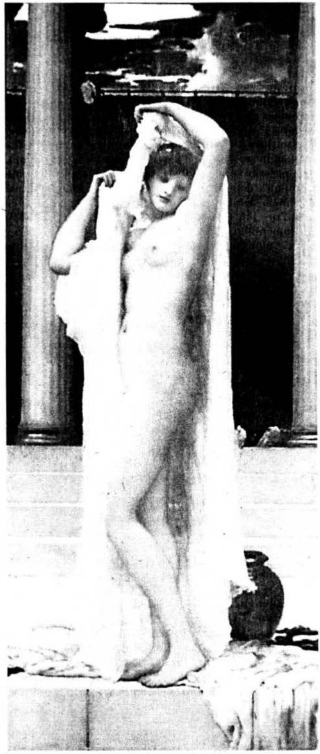
VENUS

Mitologic: zeiță romană a frumuseții, a dragostei, aparținând generației universale, care a fost identificată la greci cu Afrodita, al cărei cult este el însuși de origine asiatică, și al cărei nume nu a fost poate decât o modificare a numelui Astarte, zeița babiloniană a voluptății. Ea era fiica lui Jupiter și a ondinei Diona (ondinele erau nimfe ale mării și personificări poetice ale valurilor; de aceea Venus este adesea reprezentată ieșind din valuri și răsucindu-și părul în coadă). Efigia ei se găsește încă pe monedele Ciprului, fiind asociată cu Jupiter sau singură.

Ea era adorată în Cytera, insulă din Marea Cretei (Cerigo), unde îi era închinat un templu. De aici provine numele de Cyterata, pe care Homer și Virgiliu i l-au conferit. Îi erau consacrate lebedele și se credea că aceste păsări erau capabile să le dea marinarilor prețioase prevestiri. Luceafărul, purtătorul luminii, îi era consacrat de asemeni, iar Virgiliu vorbește despre "Luceafărul pe care Venus îl îndrăgește". După *Iliada*, ea a fost rănită la mâna dreaptă de către Diomede, rege al Argosului, in timp ce îl proteja pe fiul său Enea, pe timp de furtună. Ea reprezenta pentru antici un principiu guvernator, împreună cu natura, iar Lucrețiu cânta astfel: "Căsătorită mai întâi cu Vulcan, care i-a oferit o cameră nupțială de aur, ea i-a dăruit un fiu, pe Cupidon, zeu al amorului. Însă, înșelânduși soțul, în curând ea l-a avut pe Marte ca amant și a-a îndrăgostit de muritorii Anchise, tatăl lui Enea, apoi de Adonis și de Faeton etc."

În astrologie, Venus, care este cea mai strălucitoare dintre planete, este înzestrată cu calități și atribute benefice din mitologie, care au dat naștere unui tip uman specific, "venusian".

Ca proiecție personificată a calităților psihologice, Venus pare mai ales încarnarea unei funcții compensatoare a bărbatului și imaginea sufletului masculin, adică a părții inconștiente a bărbatului. Funcția dominantă a bărbatului fiind gândirea, Venus încarnează în el funcția sentimentului. Această funcție el o regăsește în general într-o femeie complementară, fie că ea se găsește în realitate sau în profunzimea interioară a sa. Venus este în bărbat "partea pierdută", pe care el trebuie să o "regăsească" – această jumătate a unității originare, de care, conform mitului platonician,



el a fost separat de către zei. Cu toate acestea, asa cum Plotin vorbește despre o Afrodită celestă, care corespunde sufletului superior și despre o Afrodită terestră, care corespunde sufletului inferior, anticii o distingeau pe Venus Urania, zeița iubirii ideale, și pe Venus Pandemos (Venus Vulgivaga), zeița plăcerilor vulgare. Dacă prima te purta în căutarea eului cel mai profund, a doua poseda unghere întunecoase, către care te împing excesele sexuale, ale căror consecințe au fost dintotdeauna bolile venerice și dezamăgirile dureroase.

Uniunea dintre Venus si Vulcan (Hefaistos), precum și cu Marte, pare să fi simbolizat relația dintre bărbatul și femeia aflati la un nivel instinctiv, foarte primitiv, la care proiecțiile reciproce ale forței fizice și ale purei senzualități sunt predominante încă, în toată naivitatea lor. Reprezentările lui Venus, atât în sculptură cât și în pictură, au fost numeroase. Dintre cele antice, cele mai celebre sunt Venus din Milo, care se găseste la Luvru, Venus de Medicis, care se află la Florența, Venus Callipyge, și Venus de Koue, din muzeul de la Napoli. Cât despre picturi, ele sunt nenumărate, fiind ilustrate de: Botticelli, Rafael, Caravaggio, Rubens, Velasquez etc.

VESMINTELE SI MODA

Hainele se poartă pentru a proteja corpul de căldură, frig sau atingere. Croiala, culoarea, textura, accesoriile - trebuie privite ca "modă", iar scopul modei este atracția sexuală sau ritualul, sau o combinație între acestea două. În cadrul social, ne îmbrăcăm conform cu cultura noastră, finanțele de care dispunem și măsura in care ne preocupăm să atragem. "Stilul de imbrăcăminte" este de asemeni dictat de sex, de modul cum privim propria sexualitate și cum dorim sa fie aceasta percepută.

Modele sexuale urmăresc aceleași scopuri în toate timpurile și culturile. Bărbații scot in evidență și accentuează formele genitale: blugii strâmți, pantalonii scurți au aceeași funcție ca și pantalonii purtați în timpul Renașterii sau pânza purtată de membrii unor triburi. O doamnă din epoca victoriană își scotea în evidență fesele folosind o turnură la rochie, în timp ce femeia fatală a anilor 2000 va purta o fustă strâmtă și scurtă, tocuri înalte, care transformă fesele ei într-un ceva erotic-mișcător, ce constituie o imagine incitantă pentru orice bărbat.

Caracteristicile atractive pentru sexul opus vor fi accentuate în diferite moduri. Moda masculină accentuează lățimea umerilor, supletea abdomenului si eleganța feselor. Moda feminină accentuează sânii și picioarele.

Nu toate aspectele modei sunt atât de evidente ca acestea. Hainele cu unghiuri severe, ascutite, pot accentua feminitatea în cazul unei femei. O cămașă "latin lover" de mătase, cu mâneci lungi, poate pune in valoare un tors musculos de bărbat. Lenjeria de mătase purtată în ocazii speciale îmbunătățește mult imaginea femeii.

Chiar mai puțin evidente sunt modele "demodate", ca blănurile, penele și pielea. Dacă aveți orgasm doar dacă purtați un costum strâmt de piele, inseamnă că aveți un fetiș. Dar dacă hainele din piele îl fac pe cineva să se simtă sexy și atrăgător și nu constituie un scop în sine, atunci este plăcut și interesant, acesta fiind și scopul modei.

VEȘMINTELE SEXULUI OPUS

Unii bărbati si unele femei se delectează îmbrăcându-se cu hainele specifice sexului opus, găsind amuzant să descopere diferentele specifice și imaginea de sine în acest mod. La acest nivel – ca joc sexual revelator – îmbrăcarea hainelor celuilalt nu implică travestirea sau homosexualitatea.

VICIU (cf. lat. *vitium* - "defect", "greșeală", "viciu"). Acest termen indică un deficit al conduitei morale prin alterarea sau deformarea unor trebuințe. Se înscrie în limitele perversității, ca anomalie a conștiinței morale, nefiind considerat, de omul obișnuit, drept o maladie. Viciul reprezintă, in esență, o căutare exacerbată a unor plăceri inferioare, care sunt urmărite numai de dragul plăcerii, ori a unor plăceri cu totul ieșite din comun, dar în fond nocive, și care ajung să înrobească total ființa respectivă.

În cazul viciului, este vorba de o conduită determinată ori subjugată de tendințe instinctuale sau animalice dăunătoare, care se satisfac nu în forma lor brută, ci în mod distanțat, în raport cu finalitatea primitivă. Viciul constă adesea in provocarea unor plăceri nocive, aberante, artificiale, aceasta presupunând, uneori, un rafinament pervers, exces, cinism și cultivarea voită a unei malignități amplificate și diferențiate. Ca manifestare a răului in ființa umană, viciul nu este săvârșit în mod inconștient, ci printr-o alegere nocivă dirijată, pervers rafinată, din dorința de a proceda astfel, în vederea obținerii unei plăceri perverse, malefice, ce se realizează după o aberantă "morală contrarie", care este opusă moralei divine și legilor firii.

VIRILITATE

Calitate care aparține bărbatului, starea lui masculină, *yang*, de ființă puternică, capabilă să creeze, capabilă de vigoare. În limbaj figurat, cuvântul *viril* semnifică "ferm, curajos, demn de un bărbat".

VOCEA

"Un sunet de pe buzele tale îmi fierbe sângele
Mai mult ca orice filtru, vrajă sau farmec."

Aceste rânduri provin din *Anatomia Melancoliei* de Robert Burton si se referă la excitația sexuală pe care

vocea umană o poate provoca. În timp ce tonurile înalte sunt agitante, atât bărbații cât și femeile găsesc vocea joasă ca fiind afrodiziacă.

VOLUPTATE

Plăcere foarte acută a simțurilor, plăcerea (bucuria) sufletului. "Orice voluptate se naște fie prin senzația prezenței unui obiect - și ea este senzorială -, fie în așteptarea unui lucru, în prevederea finalurilor, în importanța reușitei - și ea este intelectuală." (Diderot) Voluptatea este cunoscută ca o "cale de identificare absolută, care conduce simțurile la spirit", iar Sharon o asimila cu "pasiunea înflăcărată, care învăluie rațiunea însăși". Voluptatea este culmea plăcerii și deci căutarea sa este conștientă, ea reprezentând vârful unei arte și al unei științe de a trăi.

VOYEURISM (sinonim - *scoptofilie*)

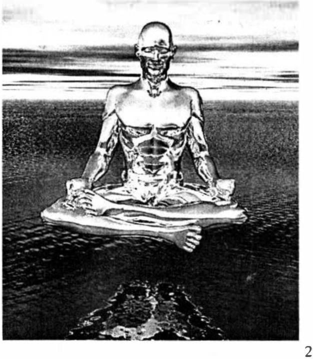
Tulburare a comportamentului sexual, caracterizată prin fantezii, pulsiuni și comportamente intense, recurente și persistente de observare și cercetare vizuală, de spionare a persoanelor aflate într-o situație intimă (în curs de dezbrăcare, dezbrăcate, angajate în activități sexuale), fără ca aceste persoane să știe că sunt observate.

YOGA (în sanscrită "comuniune", "contopire", "fuziune inefabilă")

Știință tradițională a Orientului, fondată prin secolul I î.e.n., pe baza unor tradiții milenare, care vizează integrarea armonioasă a ființei umane în Univers, trezirea puterilor latente, paranormale.

Mai mult celebră decât înțeleasă, *Yoga* este și rămâne un ansamblu de metode milenare sistematice care vizează eliberarea definitivă a ființei umane. Cunoscută în Occident sub forme vulgarizate și uneori degradate, *Yoga* constituie o disciplină spirituală extrem de riguroasă. Un text al înșelepciunii orientale, *Ishvara-Gita*, spune referitor la yoga: "Prin yoga ia naștere cunoașterea ultimă, iar din cunoașterea superioară rezultă yoga. Pentru acela care are la dispoziție yoga și cunoașterea pe care aceasta o face cu putință, nu mai există nimic altceva de dorit".

Cine practică yoga - și o poate face oricine, indiferent de sex, religie sau poziție socială - urmărește progresiv să-și purifice conștiința de legăturile sale trupești, în primul rând, și să realizeze cunoaștere și puteri paranormale, în al doilea rând. *Yoga* îl face pe om să răstoarne timpul și spatiul! *Yoghinul* urmărește să atingă iluminarea și mântuirea prin control, detașare și transcenderea tuturor limitelor.



Prin *Yoga* totul este cu putință, dar nu totul este permis. Yoghinul ispășește și anihilează în cursul unei singure vieți toate greșelile sau, altfel spus, păcatele săvârșite de suflet in cursul reîncarnărilor precedente.

Un text al înțelepciunii yoghine spune: "Focul declanșat prin practica yoga asiduă face să ardă rapid și complet această cușcă a ignoranței care constituie răul. Atunci se dezvăluie cunoașterea clară care ne permite să realizăm cu ușurință extazul divin".

YONI

Semnifică "suport", "origine", "sursă". Cuvântul *yoni* este derivat de la rădăcina verbală *yu* ("a uni", "a fixa"). Acest termen are un larg spectru de semnificații: cauză primordială, izvor al întregii deveniri, casă, vulvă etc. Grafic, *yoni* este în general reprezentat printr-un triunghi cu vârful în jos, care este de fapt o imagine analogică a vaginului, simbolizând misterul cosmic al creației. Zona perineală a corpului uman este numită în limba sanscrită *Yoni-Sthana* ("locul matricii") și *Kama-Rupa* ("de forma dorinței"), iar în *Dhyana Bindu-Upanishad* se spune ca *yoni*-ul trebuie adorat în felurite moduri de toți yoghinii (datorită accesului pe care ea îl oferă la energiile subtile, creatoare universale și la misterul vietii și morții sau *Eros* și *Thanatos*, cum erau denumite de vechii greci).

Singur sau împreună cu simbolul falusului în erecție (*lingam*), *Yoni* este venerat în general de adoratorii lui *Shakti*.

ZĂPADĂ ALBĂ

Termen taoist care se referă la secrețiile, cu totul neobișnuite, de culoare albă, care sunt produse de sânii femeii foarte senzuale, care manifestă o iubire maternă în timpul actului sexual, fără ca aceasta să implice că ea a fost sau este însărcinată. Aceste secreții, profund reîntineritoare, sunt cunoscute și sub denumirea de *Sucul Piersicii Nemuritoare* și *Esența Coralului*.

ZĂPADĂ ROȘIE

Termen taoist care desemnează ciclul menstrual. Uneori, acest secreții menstruale sunt cunoscute și sub numele de *Esență Yang (+)*, *Fluidul Tainic al Florii de Piersică*, *Manifestarea Lunară* sau *Musafirul Lunar*.

ZODIAC

Reprezintă, în astrologie, o regiune a sferei cerești care are forma unui brâu, situat de o parte și alta a eclipticii (ecliptică - cercul de pe sfera cerească, obținut prin intersecția acesteia cu planul orbitei Pământului) și care este parcursă de Soare în timp de un an. Această bandă astrală sau acest brâu este împărțit în 12 sectoare, fiecare de câte 30°. Un sector de 30° reprezintă un semn zodiacal, numit popular *zodie*. Fiecare zodie reprezintă un grup de constelații, care formează pe cer figuri asemănătoare cu denumirile zodiilor. Astfel, ele se aseamănă sau reprezintă simbolic: Berbec, Taur, Gemeni, Rac, Leu, Fecioară, Balanță, Scorpion, Săgetator, Capricorn, Vărsator și Pești.

Denumirea de *zodiac* vine din grecește, unde *zoe* înseamnă "viață", iar *diago* este un verb cu sensul de "a duce, a trece, a petrece, a-și petrece (viața)". Zodiacul mai are și înțelesul mitic de "cerc al animalelor", deși zodiacul occidental, pe lângă animale, mai conține: figura unei femei (Fecioara), a unui bărbat (Vărsătorul) și a doi copii sau adolescenți (Gemenii). Singurul zodiac alcătuit în exclusivitate din animale este cel chinezesc.

Sfârșit